

	week				week				
2020	44	26/10/20	tot	01/11/20	45	02/11/20	tot	08/11/20	
	Training				dag	Training			
maandag	Hersteltraining			10	maandag	Hersteltraining			8
dinsdag	extensieve duurloop			9	dinsdag	ext. Duurloop met daarin (4*500m snel-50m jog)			10
woensdag	<b>Coopertest: Voor diegenen die een hartslagmeter hebben zeker dragen!</b>			8	woensdag	3:5*200m 95% v/h wedstrijdtempo – R:200m jog RR:5' 3km in en 3km uitlopen			8
donderdag	Rust			0	donderdag	rust			0
vrijdag	ext. duurloop met daarin (5*300m snel-50m jog)			8	vrijdag	8km intensieve duurloop			8
zaterdag	Rust			0	zaterdag	rust			0
zondag	<b>Fartlek</b>			10	zondag	<b>Fartlek</b>			10
Weektotaal				45	Weektotaal				44
	week				week				
2020	46	09/11/20	tot	15/11/20	47	16/11/20	tot	22/11/20	
	Training				dag	Training			
maandag	Hersteltraining			10	maandag	Hersteltraining			8
dinsdag	Rust			0	dinsdag	extensieve duurloop			8
woensdag	10*300m 100% v/h wedstrijdtempo - R:1' 4km in en 3km uitlopen			10	woensdag	2:7*200m 95% v/h wedstrijdtempo – R:200m jog RR:5' 4km in en 4km uitlopen			10
donderdag	Rust				donderdag	rust			0
vrijdag	extensieve duurloop met daarin (5*300m snel-50m jog)			10	vrijdag	ext. Duurloop met daarin (4*500m snel-50m jog)			10
zaterdag	Rust			0	zaterdag	rust			0
zondag	<b>Fartlek</b>			10	zondag	<b>Fartlek</b>			10
Weektotaal				40	Weektotaal				46

	week				week				
2020	44	26/10/20	tot	01/11/20	45	02/11/20	tot	08/11/20	
	Training				dag	Training			
maandag	Hersteltraining			10	maandag	Hersteltraining			10
dinsdag	extensieve duurloop			10	dinsdag	extensieve duurloop met daarin (5*500m snel-50m jog)			10
woensdag	<b>Coopertest: Voor diegenen die een hartslagmeter hebben zeker dragen!</b>			8	woensdag	3:5*300m 95% v/h wedstrijdtempo – R:200m jog RR:5' 3km in en 3km uitlopen			10
donderdag	Rust			0	donderdag	rust			0
vrijdag	extensieve duurloop met daarin (5*300m snel-50m jog)			10	vrijdag	intensieve duurloop			10
zaterdag	Hersteltraining + 3*150m rollen			10	zaterdag	rust			0
zondag	<b>Fartlek</b>			12	zondag	<b>Fartlek</b>			12
Weektotaal				60	Weektotaal				52
	week				week				
2020	46	09/11/20	tot	15/11/20	47	16/11/20	tot	22/11/20	
	Training				dag	Training			
maandag	Hersteltraining			10	maandag	Hersteltraining			10
dinsdag	extensieve duurloop met daarin (5*300m snel-50m jog)			12	dinsdag	extensieve duurloop met daarin (3*1000m temp-100m jog)			12
woensdag	10*400m 100% v/h wedstrijdtempo - R:1' 3km in en 3km uitlopen			10	woensdag	2:8*200m 95% v/h wedstrijdtempo – R:200m jog RR:5' 4km in en 4km uitlopen			12
donderdag	Rust			0	donderdag	rust			0
vrijdag	extensieve duurloop met daarin (5*400m snel-50m jog)			12	vrijdag	5*800m 75% v/h wedstrijdtempo – R:3' 3km in en 3km uitlopen			10
zaterdag	Rust			0	zaterdag	8km Hersteltraining + 3*150m rollen			8
zondag	<b>Fartlek</b>			12	zondag	<b>Fartlek</b>			12
Weektotaal				56	Weektotaal				64

<b>Week 44</b>	<b>26/10/2020</b>	<b>tot</b>	<b>01/11/2020</b>	<b>Week 45</b>	<b>02/11/2020</b>	<b>tot</b>	<b>08/11/2020</b>
<b>dag</b>	<b>Training</b>	<b>km</b>		<b>dag</b>	<b>Training</b>	<b>km</b>	
maandag	Extensieve duurloop	15		maandag	Extensieve duurloop	16	
dinsdag	Rust	0		dinsdag	Rust	0	
woensdag	3:10* 300m @ 90% tempo korte cross herstel 100m jog RR=5'	15		woensdag	3*2000m @85 crosstempo korte cross R= 90" - 60"	12	
donderdag	Normale duurloop	14		donderdag	Duurloop herstel	10	
vrijdag	8*1000m @80 % crosstempo lange cross R= 90"	14		vrijdag	Progressieve duurloop: 3km inlopen - 3km normaal - 3km wedstrijdtempo - 3km normaal - 3km uitlopen	15	
zaterdag	Duurloop herstel	10		zaterdag	Duurloop herstel	10	
zondag	<b>Fartlek</b>	12		zondag	<b>Fartlek</b>	12	
<b>Weektotaal</b>		<b>80</b>		<b>Weektotaal</b>		<b>75</b>	
<b>Week 46</b>	<b>09/11/2020</b>	<b>tot</b>	<b>15/11/2020</b>	<b>Week 47</b>	<b>16/11/2020</b>	<b>tot</b>	<b>22/11/2020</b>
<b>dag</b>	<b>Training</b>	<b>km</b>		<b>dag</b>	<b>Training</b>	<b>km</b>	
maandag	Extensieve duurloop	16		maandag	Extensieve duurloop	14	
dinsdag	Duurloop herstel	12		dinsdag	Duurloop herstel	12	
woensdag	extensieve interval @ 80% korte cross 1:(400-500-600-700-800-700-600- 500-400) (R= 90"- 80"- 70"- 60"- 90" - 80" - 70"- 60")	12		woensdag	8*1000m @85% crosstempo lange cross R= 90"	14	
donderdag	Normale duurloop	18		donderdag	3km inlopen - Blok duurloop 3km ext. - 3km int. - 3km ext. - 3km uitlopen	15	
vrijdag	Intensieve duurloop	10		vrijdag	Intensieve duurloop	8	
zaterdag	Rust	0		zaterdag	Rust	0	
zondag	<b>Fartlek</b>	12		zondag	<b>Fartlek</b>	12	
<b>Weektotaal</b>		<b>80</b>		<b>Weektotaal</b>		<b>75</b>	

