

2021	week	april			week				
	13	29/03/21	tot	04/04/21	14	05/04/21	tot	11/04/21	
	Training				dag	Training			
maandag	Duurloop normaal			14	maandag	Duurloop normaal			
dinsdag	Rust			0	dinsdag	Rust			
woensdag	5*800 in 3' R= 3'			12	woensdag	Duurloop snel			
donderdag	Duurloop			12	donderdag	Duurloop herstel			
vrijdag	4*1200m R= 90"			12	vrijdag	5*900m R= 2'30"			
zaterdag	Rust			0	zaterdag	Rust			
zondag	Duurloop traag			16	zondag	Duurloop traag			
Weektotaal				66	Weektotaal				68

2021	week				week				
	15	12/04/21	tot	18/04/21	16	19/04/21	tot	25/04/21	
	Training				dag	Training			
maandag	Duurloop normaal			16	maandag	Duurloop normaal			
dinsdag	Rust			0	dinsdag	Rust			
woensdag	5*100 R= 60" RR= 3' / 5*200 R= 90" RR= 3' 5*300 R= 2'			12	woensdag	5*1000m R= 90"			
donderdag	Duurloop herstel			10	donderdag	Duurloop herstel			
vrijdag	4*1500m R= 90"			12	vrijdag	Duurloop snel			
zaterdag	Rust			0	zaterdag	Rust			
zondag	Duurloop traag			20	zondag	Duurloop traag			
Weektotaal				70	Weektotaal				72

	week			
	17	26/04/21	tot	02/05/21
	Training			
maandag	Duurloop normaal			14
dinsdag	Rust			0
woensdag	3*2000m R= 3'			14
donderdag	Duurloop herstel			10
vrijdag	Duurloop wisseltempo			12
zaterdag	rust			0
zondag	Duurloop traag			16
Weektotaal				66