

Trainingsprogramma Februari 2018

Ma 05/02	Duurloop
Woe 07/02	Opwarmen, 8 maal 200m snel op piste, 200m traag tussen, reekrust na 4 herhalingen, 15 min uitlopen
Vrij 09/02	50 à 70 min duurloop
Ma 12/02	Duurloop
Woe 14/02	20' Opwarmen, drie maal 1000 meter tempo op assepiste, kleine ronde traag tussen, 15' uitlopen
Vrij 16/02	50 à 70 min duurloop
Ma 19/02	Duurloop
Woe 21/02	20' Opwarmen, "Pyramide-training": 200-400-600-400-200 snel, telkens dezelfde afstand als net gelopen traag, 15' uitlopen
Vrij 23/02	50 à 70 min duurloop
Ma 25/02	Duurloop
Woe 27/02	20 min opwarmen, 5 maal 500m snel op assepiste, 500m traag tussen, 10 min uitlopen