

Trainingsprogramma Januari 2018

Ma 01/01	Nieuwjaarsdag! Degenen met goede voornemens doen een duurloopje.
Woe 03/01	Opwarmen, 8 maal 200m snel op piste, 200m traag tussen, reekrust na 4 herhalingen, 15 min uitlopen
Vrij 05/01	50 à 70 min duurloop
Ma 08/01	Duurloop
Woe 10/01	20' Opwarmen, drie maal 1000 meter tempo op assepiste, kleine ronde traag tussen, 15' uitlopen
Vrij 12/01	50 à 70 min duurloop
Ma 15/01	Duurloop
Woe 17/01	20' Opwarmen, "Pyramide-training": 200-400-600-400-200 snel, telkens dezelfde afstand als net gelopen traag, 15' uitlopen
Vrij 19/01	50 à 70 min duurloop
Ma 22/01	Duurloop
Woe 24/01	20 min opwarmen, 5 maal 500m snel op assepiste, 500m traag tussen, 10 min uitlopen
Vrij 26/01	50 à 70 min duurloop
Ma 29/01	Duurloop
Woe 31/01	20' Opwarmen, twee maal 2000 meter tempo op assepiste, kleine ronde traag tussen, 15' uitlopen