

Trainingsprogramma Mei 2018

Ma 30/04	Duurloop
Woe 02/05	20 min opwarmen, 5 maal 500m tempo in bos, 500m traag tussen, 10 min uitlopen
Vrij 04/05	50 à 70 min duurloop
Ma 07/05	Duurloop
Woe 09/05	20 min opwarmen, 3 maal 1000m tempo in bos, 500m traag tussen, 10 min uitlopen
Vrij 11/05	50 à 70 min duurloop
Ma 14/05	Duurloop
Woe 16/05	Fartlek
Vrij 18/05	50 à 70 min duurloop
Ma 21/05	Duurloop
Woe 23/05	20 min opwarmen, 2 maal 1500m tempo in bos, 500m traag tussen, 10 min uitlopen
Vrij 25/05	50 à 70 min duurloop
Ma 28/05	Duurloop
Woe 30/05	20 min opwarmen, 8 maal 200m snel op de piste, 200m traag tussen, reeksrust na 4 herhalingen, 10 min uitlopen

