Runinfo.nl

Trainingsschema 15 km en 10 EM uitlopen

	Datum	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Totaal
1	26/6 t/m 2/7	Duurloop Tempo 1 1 x 15 1 x 20		Duurloop Tempo 1 1 x 15 1 x 20					70 min
2	3/7 t/m 9/7	Duurloop Tempo 1 1 x 15 1 x 25		Duurloop Tempo 1 1 x 15 1 x 25				Duurloop Tempo 2 2 x 15	110 min
3	10/7 t/m 16/7	Duurloop Tempo 1 1 x 15 1 x 30		Duurloop Tempo 1 1 x 15 1 x 30					90 min
4	17/7 t/m 23/7	Duurloop Tempo 1 1 x 10 1 x 35		Duurloop Tempo 1 1 x 10 1 x 35				Duurloop Tempo 2 2 x 15	120 min
5	24/7 t/m 30/7	Duurloop Tempo 1 1 x 10 1 x 40		Duurloop Tempo 1 1 x 10 1 x 40					100 min
6	31/7 t/m 6/8	Duurloop Tempo 1 1 x 45		Interval extensief 8 x 2 (1) T: 95 %				Duurloop Tempo 2 1 x 15 1 x 20	96 min
7	7/8 t/m 13/8	Duurloop Tempo 1 1 x 50		Interval extensief 5 (3) 10 (5) 5 (3) T: 95 %					70 min
8	14/8 t/m 20/8	Duurloop Tempo 1 1 x 55		Interval extensief 8 x 2 (1) T: 95 %				Duurloop Tempo 2 1 x 15 1 x 20	106 min
9	21/8 t/m 27/8	Duurloop Tempo 1 1 x 60		Interval extensief 5 (3) 10 (5) 5 (3) T: 95 %					80 min
10	28/8 t/m 3/9	Duurloop Tempo 1 1 x 50		Interval extensief 10 (5) 5 (3) 10 (5) T: 95 %				Duurloop Tempo 2 2 x 20	115 min
11	4/9 t/m 10/9	Duurloop Tempo 1 1 x 70		Interval extensief 3 x 10 (5) T: 95 %				Duurloop Tempo 2 2 x 20	140 min
12	11/9 t/m 17/9			Duurloop Tempo 1 30 min			Loslopen 10 min	15 km 16.1 km trimloop Succes!	