Runinfo.nl

Trainingsschema 10 km beginner

maximaal 4 trainingen per week

	Datum	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Totaal
Algemene voorbereidingsperiode									
1									
2									
3									
4									
5									
Specifieke voorbereidingsperiode									
6									
7									
8									
9									
Intensieve periode									
10									
11									
De laatste week									
12									