Runinfo.nl

Trainingsschema 10 km halfgevorderd

	Datum	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Totaal
Algemene voorbereidingsperiode									
1									
2									
3									
4									
5									
6									
Specifieke voorbereidingsperiode									
7									
8									
9									
10									
11									

Trainingsschema 10 km halfgevorderd (vervolg)

	Datum	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Totaal
Intensieve periode									
12									
13									
14									
De laatste twee weken									
15									
16									