Runinfo.nl

Trainingsschema 10 km gevorderd

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

Trainingsschema 10 km gevorderd (vervolg)

	Datum	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Totaal
Specifieke voorbereidingsperiode									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
Intensieve periode									
15									
16									
17									
18									
De laatste twee weken									
19									
20									