

Schema

Vorbereiding Sneukeltocht - route Oudenaarde 21 km in 10 weken op basis van 3 trainingen in de week

september

	maandag		dinsdag		woensdag		donderdag		vrijdag		zaterdag		zondag		totaal km/week	
			Waar naartoe	km	Waar naartoe	km			Waar naartoe	km			Waar naartoe	km		
week 36 31 aug 1-6 sept  WEEK 1	31/aug rust		1/sep rust		2/sep Versnellingen 20' warming up <b>4 x 800m</b> <b>2' p (300m)</b> <i>Hf max 80/90%</i> 10' Cooling-down  kant Liefmans	3 km 4,4 km  1,6 km	9,00	3/sep rust		4/sep Duurloop vlak <i>Hf max 70/80%</i>		5/sep rust		6/sep Duurloop langzaam <i>Hf max 60/70%</i>	11	30
Week 37 7-13 sept  WEEK 2	7/sep rust		8/sep rust		9/sep Versnellingen 21' warming up <b>4 x 810m</b> <b>2' p (300m)</b> <i>Hf max 80/90%</i> 25' Cooling-down  Boterstraat	3,2 km 4,4 km  4 km	11,60	10/sep rust		11/sep Duurloop met heuvel <i>Hf max 70/80%</i>  Richting Kattenberg, Ename <i>900 m/5,6 % gem</i>		12/sep rust		13/sep Duurloop langzaam <i>Hf max 60/70%</i>	12	33,6
week 38 14-20 sept  WEEK 3	14/sep rust		15/sep rust		16/sep Versnellingen 20' warming up <b>4 x 1000m</b> <b>2' p (300m)</b> <i>Hf max 80/90%</i> 15' Cooling-down  kant Langemeersen	3 km 5,2 km  2,4 km	10,60	17/sep rust		18/sep Duurloop met heuvel <i>Hf max 70/80%</i>  Richting Ladeuze, Etikhove <i>1100 m/5,8% gem</i>		19/sep rust		20/sep Duurloop langzaam <i>Hf max 60/70%</i>	13	33,6
week 39 20-27 sept  WEEK 4	21/sep rust		22/sep rust		23/sep Piramidetraining 20' warming up <b>2' - 4' - 6' - 4' - 2'</b> <b>2' p</b> <i>Hf max 80/90%</i> 20' Cooling-down  kant Spei	3 km 5 km  3 km	11,00	24/sep rust		25/sep Duurloop vlak <i>Hf max 70/80%</i>		26/sep		27/sep Duurloop langzaam of <b>Bosloop Kluisbergen</b> <i>Hf max 60/70%</i>	10	31
week 40 28-30 sept 1-4 okt  WEEK 5	28/sep rust		29/sep rust		30/sep Versnellingen 20' warming up <b>4 x 1200m</b> <b>2' p (400m)</b> <i>Hf max 80/90%</i> 15' Cooling-down  Piste	3 km 4,8 km  2,5 km	10,30	1/okt rust		2/okt Duurloop met heuvel <i>Hf max 70/80%</i>  Richting Wolvenberg, Volkegem <i>700 m/6,8% gem</i>		3/okt		4/okt Duurloop langzaam <i>Hf max 60/70%</i>	12	32,3