

Schema

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

oktober

	maandag		dinsdag		woensdag		donderdag		vrijdag		zaterdag		zondag		totaal km/week			
			Waar naartoe	km	Waar naartoe	km			Waar naartoe	km			Waar naartoe	km				
week 40 28 sep tot 4 okt WEEK 5	28/sep rust		29/sep rust		30/sep Versnellingen 20' warming up 3 x 1200m 2' p (400m) Hf max 80/90% 15' Cooling-down Piste	3 km 3,6 km 1,2 km 2,5 km		10,30	1/okt rust		2/okt Duurloop vlak Hf max 70/80%		10	3/okt rust		4/okt Duurloop langzaam Hf max 60/70% of twaalfdorpenloop Roborst (7,5 - 13,2km)	12	32,3
Week 41 5 - 11 okt WEEK 6	5/okt rust		6/okt rust		7/okt Versnellingen 20' warming up 6 x 510m snel 6 x 510m recup Hf max 80/90% 10' Cooling-down fietsafslag Santens	3 km 3,06 km 3,06 km 1 km		10,10	8/okt rust		9/okt Duurloop met heuvel Hf max 70/80% Richting Edelareberg, Edelare 1900m/ 3,3 % gem		10	10/okt rust		11/okt Duurloop langzaam Hf max 60/70% of twaalfdorpenloop Meilegem (7,7 - 14,5km)	14	34,1
week 42 12 - 18 okt WEEK 7	12/okt rust		13/okt rust		14/okt Versnellingen 20' warming up 30' versnellen en recuperen Hf max 80/90% 10' Cooling-down voetgangersbrug	3 km 6,0 km 1,6 km		10,60	15/okt rust		16/okt Duurloop lichtglooiend Hf max 70/80% Richting Ooike,		10	17/okt rust		18/okt Duurloop langzaam Hf max 60/70% of twaalfdorpenloop Hundelgem (9,5 - 13,2km) Opgelet!!! Ronde van Vlaanderen	15	35,6
week 43 19 - 25 okt WEEK 8	19/okt rust		20/okt rust		21/okt vlakke Duurloop richting Heuvel Hf max 70%	10 km		10,00	22/okt rust		23/okt Duurloop vlak Hf max 70/80%		10	24/okt		25/okt Duurloop langzaam Hf max 60/70% of twaalfdorpenloop St- Blasius-Boekel (9,5 - 13,9km)	11	31
week 44 26 okt - 1 nov WEEK 9	26/okt rust		27/okt rust		28/okt Versnellingen 20' warming up 5 x 550m 5 x 450m recup Hf max 80/90% 15' Cooling-down Meulewalstraat	3 km 2,75 km 2,25 km 2,5 km		10,50	29/okt rust		30/okt Duurloop met heuvel Hf max 70/80% Richting Braambrugstraat, Mater 800m/6,0% gem		10	31/okt		1/nov Duurloop langzaam Hf max 60/70% of twaalfdorpenloop Beerlegem (9,4 - 14,9km)	16	36,5