

opbouw post - corona (12 weken)					Jul-21					totaal maand km: 155,7	
maa	din	km	woe	km	don	vrij	km	zat	zon	km	totaal week km
			30-Jun		01-Jul	2		3	4		
			20' DLL	3		60' DL	10		DLL (+/- 1u05)	10	
			6x2' versnelling / 1' recup	3		met af en toe versnelling					
			20' DL	3		en een pittig heuveltje :-)					
			> Heuvel								
		km	km	9		km	10		km	10	29
5	6		7		8	9		10	11		
			20' DLL	3		60' DL	10		DLL (+/- 1u10)	11	
			6x400m / 2'recup	3,3		met af en toe versnelling					
			20' DL	3		en een pittig heuveltje :-)					
			> piste								
		km	km	9,3		km	10		km	11	30,3
12	13		14		15	16		17	18		
			20' DLL	3		60' DL	10		DLL (+/- 1u10)	11	
			4x800m / 3'recup	5		met af en toe versnelling					
			20' DL	3		en een pittig heuveltje :-)					
			> Liefmans								
		km	km	11		km	10		km	11	32
19	20		21		22	23		24	25		
			20' DLL	3		60' DL	10		DLL (+/- 1u15)	12	
			4x800m / 4'recup	5		met af en toe versnelling					
			20' DL	3		en een pittig heuveltje :-)					
			> Boterstraat								
		km	km	11		km	10		km	12	33
26	27		28		29	30		31	01-Aug		
			20' DLL	3		60' DL	10		DLL (+/- 1u15)	12	
			piramide			met af en toe versnelling					
			2'/1'-3'/1'-4'/2'-3'/1'-2'/1'	3,4		en een pittig heuveltje :-)					
			20' DL	3							
			> Spei								
		km	km	9,4		km	10		km	12	31,4