

Loopschema van 5 naar 10km - 2017

Week 1	Dinsdag 5/9 Trage Duurloop 45 minuten	Dave Rik Hedwig		Donderdag 7/9 Vlotte duurloop 40 minuten met lichte versnellingen	Dave Rik Hedwig		Weekend Trage duurloop 60 minuten	Individueel	
Week 2	Dinsdag 12/9 Trage duurloop 45 minuten	Dave Rik Hedwig		Donderdag 14/9 Vlotte duurloop 35 minuten met lichte versnellingen	Dave Rik Hedwig		Weekend Trage duurloop 65 minuten	Individueel	
Week 3	Dinsdag 19/9 Trage duurloop 45 minuten	Dave Rik Hedwig		Donderdag 21/9 Intervalletjes 8x2minuten (1 minuut rust)	Dave Rik Hedwig		Weekend Trage duurloop 65 minuten	Individueel	
Week 4	Dinsdag 26/9 Trage duurloop 45 minuten	Dave Rik Hedwig		Donderdag 28/9 Intervalletjes 5x3minuten(2 minuten rust)	Dave Rik Hedwig		Weekend Trage duurloop 50 minuten	Individueel	
week 5	Dinsdag 3/10 Trage duurloop 50 minuten	Dave Rik Hedwig		Donderdag 5/10 Intervalletjes 4x4minuten(3 minuten rust)	Dave Rik Hedwig		Weekend Trage duurloop 65 minuten	Individueel	
Week 6	Dinsdag 10/10	Dave Rik Hedwig		Donderdag 12/10	Dave Rik Hedwig		Weekend	Individueel	
Week 7	Dinsdag 17/10	Dave Rik Hedwig		Donderdag 19/10	Dave Rik Hedwig		Weekend	Individueel	
Week 8	Dinsdag 24/10	Dave Rik Hedwig		Donderdag 26/10	Dave Rik Hedwig		Weekend	Individueel	