

	WEEK	#VERW!						
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
	9-mrt	10-mrt	11-mrt	12-mrt	13-mrt		14-mrt	15-mrt
	CPC RUST	CPC HERSTEL OOP						
	EXTENSIEF	KRACHT TRAINING	INTENSIEF					
						1+2	32 km	
						korter	18 km	
						3	15 km	
A						1		
B						2		
C						3		
D								
O								
T							rustige vlakke duurloop	30 min herstel of uur fiets
	WEEK	#VERW!						
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
	16-mrt	17-mrt	18-mrt	19-mrt	20-mrt		21-mrt	22-mrt
	EXTENSIEF		EXTENSIEF				30 km Zeeuws Vlaanderen	
						1+2	21 km - rustig	
						ZVM	30 km training	
	ben je uitgerust van zaterdag ??	KRACHT TRAINING				3		
A						1		
B						2		
C						3		
D								
O								30 min herstel of uur fiets
T	4x800 - 3x1200 - 400 rust	RUST	12 km halve marathon tempo	60 min rustig	RUST		rustige duurloop	RUST
	WEEK	#VERW!						
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG		ZATERDAG	ZONDAG
	23-mrt	24-mrt	25-mrt	26-mrt	27-mrt		28-mrt	29-mrt
	EXTENSIEF		INTENSIEF					
						1+2	15 km	
						ZVM	21 km	
						3	12 km	
A						1		
B						2		
C						3		
D								
O								
T	4x2000 ntr - 400 rust		8x1000 - 200 rust	60 min rustig	RUST		rustige duurloop	rust