kort trainingsschema halve trail lochem				
Heb je maar tijd voor 1 lange duurloop, kies dan de DL1 training die op de zondag staat gepland.				
Week	**Dag**	**Datum**	**Training**	**Opmerkingen**
1	maandag	04 sep.	Rustdag	
1	dinsdag	05 sep.	DL 1 + 8 x 400 meter in DL 3 pauze 2 min	Training ruperts erve
1	woensdag	06 sep.	Rustdag	
1	donderdag	07 sep.	DL1 met 2 x 2000 meter DL3 pauze 5 min.	
1	vrijdag	08 sep.	Rustdag	
1	zaterdag	09 sep.	DL2 10 kilometer	Let op DL2
1	zondag	10 sep.	DL1 15 kilometer	Let op DL 1!!!!
Week	**Dag**	**Datum**	**Training**	**Opmerkingen**
2	maandag	11 sep.	Rustdag	
2	dinsdag	12 sep.	DL 1 + 10 x 400 meter in DL 3 pauze 2 min	Training ruperts erve
2	woensdag	13 sep.	Rustdag	
2	donderdag	14 sep.	DL1 met 2 x 2000 meter DL3 pauze 5 min.	
2	vrijdag	15 sep.	Rustdag	
2	zaterdag	16 sep.	DL2 12 kilometer	
2	zondag	17 sep.	DL1 17 kilometer	
Week	**Dag**	**Datum**	**Training**	**Opmerkingen**
3	maandag	18 sep.	Rustdag	
3	dinsdag	19 sep.	DL 1 + 6 x 600 meter in DL 3 pauze 3 min	Training ruperts erve
3	woensdag	20 sep.	Rustdag	
3	donderdag	21 sep.	DL1 met 2 x 2000 meter DL3 pauze 5 min.	
3	vrijdag	22 sep.	Rustdag	
3	zaterdag	23 sep.	DL2 13 kilometer	
3	zondag	24 sep.	DL1 18 kilometer	
Week	**Dag**	**Datum**	**Training**	**Opmerkingen**
4	maandag	25 sep.	Rustdag	
4	dinsdag	26 sep.	DL 1 + 6 x 800 meter in DL 3 pauze 3 min	Training ruperts erve
4	woensdag	27 sep.	Rustdag	
4	donderdag	28 sep.	DL1 met 2 x 3000 meter DL3 pauze 5 min.	
4	vrijdag	29 sep.	Rustdag	
4	zaterdag	30 sep.	DL2 15 kilometer	
4	zondag	01 okt.	DL1 20 kilometer	

Week	Dag	Datum	Training	Opmerkingen	
5	maandag	02 okt.	Rustdag		
5	dinsdag	03 okt.	DL 1 + 5 x 1000 meter in DL 3 pauze 3 min	Training ruperts erve	
5	woensdag	04 okt.	Rustdag		
5	donderdag	05 okt.	DL1 met 2 x 3000 meter DL3 pauze 5 min.		
5	vrijdag	06 okt.	Rustdag		
5	zaterdag	07 okt.	DL2 17 kilometer		
5	zondag	08 okt.	DL1 22 kilometer		
Week	**Dag**	**Datum**	**Training**	**Opmerkingen**	
6	maandag	09 okt.	Rustdag		
6	dinsdag	10 okt.	DL 1 + 5 x 400 meter in DL 3 pauze 2 min	Training ruperts erve	
6	woensdag	11 okt.	Rustdag		
6	donderdag	12 okt.	herstel loop 30 min		
6	vrijdag	13 okt.	Rustdag		
6	zaterdag	14 okt.	DL2 5 km		
6	**zondag**	**15 okt.**	**lochem trail**		