

Trainingsschema 100 km beginner

Datum	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Algemene voorbereidingsperiode							
1							
2							
3							
4							
5							
Specifieke voorbereidingsperiode							
6							
7							
8							
9							
Intensieve periode							
10							
11							
De laatste week							
12							