



Trainingsschema 100 km gevorderd (vervolg)

Datum	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
<b>Specifieke voorbereidingsperiode</b>							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
<b>Intensieve periode</b>							
15							
16							
17							
18							
<b>De laatste twee weken</b>							
19							
20							