

Trainingsschema 100 km gevorderd (vervolg)

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