

Trainingsschema 150 km halfgevorderd

Datum	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Algemene voorbereidingsperiode							
1							
2							
3							
4							
5							
6							
Specifieke voorbereidingsperiode							
7							
8							
9							
10							
11							

**Trainingsschema 150 km halfgevorderd (vervolg)**

Datum	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
<b>Intensieve periode</b>							
12							
13							
14							
<b>De laatste twee weken</b>							
15							
16							