

Trainingsschema

Wandelsport Vlaanderen



Dag Trainingsduur Afstand

WEEK 1

din 50min 4km
zat 10km

WEEK 2

din 50min 4km
don 60min 5km
zat 15km

WEEK 3

din 60min 5km
zat 18km

WEEK 4

din 50min 4km
don 60min 5km
zat 20km

WEEK 5

din 75min 6,5km
zat 20km

WEEK 6

din 60min 5km
don 50min 4km
zon 25km

WEEK 7

din 60min 5km
zat 4km
zon 25km

Dag Trainingsduur Afstand

WEEK 8

din 30min 2,5km
don 60min 5km
zon 15km

WEEK 9

din 75min 6,5km
zon 25km

WEEK 10

din 75min 6,5km
don 60min 5km
zat 25km

WEEK 11

din 60min 5km
zat 42km

WEEK 12

din 30min 2,5km
don 50min 4km
zat 15km

WEEK 13

din 60min 5km
don 50min 4km
zat 10km

WEEK 14

din 60min 5km
vrij Hagelandse 101