

Trainingsschema 100 km beginner

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