



30 km 2017

Reglementaire afstand voor:			
Mannen en vrouwen van 12 t/m 15 jaar.			
Mannen en vrouwen van 60 jaar en ouder.			
datum - maand	weeknr	Training door de week / Accent waarop je traint	Afstand in weekend
16-22 januari	3	1x per week 1 uur / verken je wandeltempo's	5 km
23-29 januari	4	1x per week 1 uur / intervaltraining	5 km
30 jan.-5 februari	5	1x per week 1 uur / Wandeltechniek	7,5 km
6-12 februari	6	2x per week 1 uur / Wandeltechniek	vrij
13-19 februari	7	2x per week 1 uur / Meten is weten / Kracht	7,5 km
20-26 februari	8	2x per week 1 uur / Interval / Kracht	7,5 km
27 feb. - 5 maart	9	2x per week 1,5 uur / Interval / Kracht	10 km
6-12 maart	10	2x per week 1,5 uur / Interval / Kracht	vrij
13-19 maart	11	2x per week 1,5 uur / Interval / Kracht	10 km
20-26 maart	12	2x per week 1,5 uur / Interval / Kracht	15 km
27 mrt - 2 april	13	2x per week 1,5 uur / Interval / Meten is weten	15 km
3-9 april	14	2x per week 1,5 uur / Wandeltechniek	vrij
10-16 april	15	2x per week 1,5 uur / Kracht / Interval	15 km
17-21 april	16	2x per week 1,5 uur / Kracht / Interval	
Zaterdag 22 april	Landelijk	Bloesemtocht - GRATIS voor deelnemers Via Vierdaagse	15 km of 25 km
24-28 april	17	2x per week 1,5 uur / Kracht / Interval	
Zaterdag 29 april	17	kies een wandelevenement op www.WANDEL.nl	15 km
Zondag 30 april	17	kies een wandelevenement op www.WANDEL.nl	10 km
1-7 mei	18	2x per week 1,5 uur / Kracht / Interval	vrij
8-14 mei	19	2x per week 1,5 uur / Kracht / Interval	25 km
15-19 mei	20	2x per week 1,5 uur / Kracht / Interval	
zaterdag 20 mei	20	kies een wandelevenement op www.WANDEL.nl	20 km
zondag 21 mei	20	kies een wandelevenement op www.WANDEL.nl	15 km
22-28 mei	21	2x per week 1,5 uur / Meten is weten / Kracht	vrij
29 mei - 4 juni	22	2x per week 1,5 uur / Interval / Kracht	30 km
5-11 juni	23	2x per week 1,5 uur / Interval / Kracht	30 km
12-18 juni	24	2x per week 1,5 uur / Interval / Kracht	vrij
19-23 juni	25	2x per week 1,5 uur / Interval / Kracht	
zaterdag 24 juni	25	kies een wandelevenement op www.WANDEL.nl	30 km
zondag 25 juni	25	kies een wandelevenement op www.WANDEL.nl	20 km
26 juni - 2 juli	26	2x per week 1,5 uur / Interval / Kracht	vrij
3-9 juli	27	2x per week 1,5 uur / Interval / Meten is weten	15 km
10-14 juli	28	2x per week 1,5 uur / Kracht / Interval	
Totaal aantal kilometers		Door de week: 73 uur 2x per week trainen	In het weekend: 322,5 km
Zaterdag 15 juli	28	doe iets anders dan wandelen	ga fietsen
Zondag 16 juli	28	doe iets anders dan wandelen	ga zwemmen
Maandag 17 juli	29	Verkennen start en finish	
18-21 juli	29	DE NIJMEEGSE 4DAAGSE www.4daagse.nl	4x 30 km
24 juli-30 juli	30	Herstel week Doe iets anders dan wandelen	ga fietsen