

TRAININGS SCHEMA

NIJMEEGSE
4DAAGSE

Met dit schema bereid je je optimaal voor om de Nijmegen 4-daagse uit te lopen. Geschreven door sportarts Ed Hendriks.

	30 KM	40 KM	50 KM
1E WEEK FEBRUARIE	10 km	10 km	10 km
3E WEEK FEBRUARIE	15 km	15 km	15 km
1E WEEK MAART	20 km	20 km	20 km
3E WEEK MAART	20 km	20 km	20 km
1E WEEK APRIL	25 km	25 km	25 km
3E WEEK APRIL	25 km	35 km	40 km
1E WEEK MEI	30 km	40 km	50 km
3E WEEK MEI	2 dagen 20 km	2 dagne 30 km	2 dagen 40 km
1E WEEK JUNI	35 km	45 km	60 km
3E WEEK JUNI	2 dagen 30 km	2 dagen 40 km	2 dagen 50 km
1E WEEK JULI	25 km	30 km	35 km
3E WEEK JULI	SUCCES	SUCCES	SUCCES

