

| Schema | 5 kilometer | basis | www.runningvibes.be | | |
|-----------|--|----------|---------------------|--------|------------|
| Week | 1 Weekomvang: | 21 km | | | |
| maandag | Rust | | | | Hartslag |
| dinsdag | Duurloop Afstand: | 3,2 kmin | 6.47 | min/km | 160 |
| woensdag | Rust | | | | |
| donderdag | Snelheid Afstand: 8 km, inclusiefwarming-up en uitlopen;3 x 800 m in 4.24 min/800mmet 400 m dribbelpauze | | | | |
| vrijdag | Rust | | | | |
| zaterdag | Rust | | | | |
| zondag | Rustige duurloop | Afstand: | 9,6 kmin | 7.06 | min/km 150 |
| Week | 2 Weekomvang: | 21 km | | | |
| maandag | Rust | | | | |
| dinsdag | Duurloop Afstand: | 3,2 kmin | 6.47 | min/km | 160 |
| woensdag | Rust | | | | |
| donderdag | Snelheid Afstand: 8 km, inclusiefwarming-up en uitlopen;4,8 km in 6.06 min/km | | | | |
| vrijdag | Rust | | | | |
| zaterdag | Rust | | | | |
| zondag | Rustige duurloop | Afstand: | 9,6 kmin | 7.06 | min/km 150 |
| Week | 3 Weekomvang: | 22 km | | | |
| maandag | Rust | | | | |
| dinsdag | Duurloop Afstand: | 3,2 kmin | 6.47 | min/km | 160 |
| woensdag | Rust | | | | |
| donderdag | Snelheid Afstand: 8 km, inclusiefwarming-up en uitlopen;2 x 1600 m in 9.16 min.met 800 m dribbelpauze | | | | |
| vrijdag | Rust | | | | |
| zaterdag | Rust | | | | |
| zondag | Rustige duurloop | Afstand: | 11,2 kmin | 7.06 | min/km 150 |

Sheet1

| | | | | | |
|-----------|-------------------|-------------------|-------------|--|-----|
| Week | 4 Weekomvang: | 16 km | | | |
| maandag | Rust | | | | |
| dinsdag | Duurloop Afstand: | 4,8 kmin | 6.47 min/km | | 160 |
| woensdag | Rust | | | | |
| donderdag | Snelheid Afstand: | 4,8 kmin | 6.47 min/km | | 160 |
| vrijdag | Rust | | | | |
| zaterdag | Rust | | | | |
| zondag | Rustige duurloop | Afstand: 6,4 kmin | 6.47 min/km | | 160 |

| | | | | | |
|-----------|--|--------------------|-------------|--|-----|
| Week | 5 Weekomvang: | 22 km | | | |
| maandag | Rust | | | | |
| dinsdag | Duurloop Afstand: | 3,2 kmin | 6.43 min/km | | 160 |
| woensdag | Rust | | | | |
| donderdag | Snelheid Afstand: 8 km, inclusiefwarming-up en uitlopen;4 x 800 m in 4.21 min/800mmet 400 m dribbelpauze | | | | |
| vrijdag | Rust | | | | |
| zaterdag | Rust | | | | |
| zondag | Rustige duurloop | Afstand: 11,2 kmin | 7.02 min/km | | 150 |

| | | | | | |
|-----------|---|--------------------|-------------|--|-----|
| Week | 6 Weekomvang: | 26 km | | | |
| maandag | Rust | | | | |
| dinsdag | Duurloop Afstand: | 3,2 kmin | 6.43 min/km | | 160 |
| woensdag | Rust | | | | |
| donderdag | Snelheid Afstand: 9,6 km, inclusiefwarming-up en uitlopen;6,4 km in 6.05 min/km | | | | |
| vrijdag | Rust | | | | |
| zaterdag | Rust | | | | |
| zondag | Rustige duurloop | Afstand: 12,8 kmin | 7.02 min/km | | 150 |

Sheet1

| | | | | | |
|-----------|---------------|---|--------------------|-------------|-----|
| Week | 7 Weekomvang: | | 30 km | | |
| maandag | Rust | | | | |
| dinsdag | Duurloop | Afstand: | 3,2 kmin | 6.43 min/km | 160 |
| woensdag | Rust | | | | |
| donderdag | Snelheid | Afstand: 11,2 km, inclusiefwarming-up en uitlopen;3 x 1600 m in 9.10 min.met 800 m dribbelpauze | | | |
| vrijdag | Rust | | Afstand: 3,2 kmin | 6.43 min/km | 160 |
| zaterdag | Rust | | | | |
| zondag | Rustige | duurloop | Afstand: 12,8 kmin | 7.02 min/km | 150 |
| Week | 8 Weekomvang: | | 18 km | | |
| maandag | Rust | | | | |
| dinsdag | Duurloop | Afstand: | 6,4 kmin | 6.43 min/km | 160 |
| woensdag | Rust | | | | |
| donderdag | Snelheid | Afstand: | 6,4 kmin | 6.43 min/km | 160 |
| vrijdag | Rust | | | | |
| zaterdag | Rust | | | | |
| zondag | Rustige | duurloop | Afstand: 6,4 kmin | 6.43 min/km | 160 |
| Week | 9 Weekomvang: | | 30 km | | |
| maandag | Rust | | | | |
| dinsdag | Duurloop | Afstand: | 3,2 kmin | 6.39 min/km | 160 |
| woensdag | Rust | | | | |
| donderdag | Snelheid | Afstand: 9,6 km, inclusiefwarming-up en uitlopen;5 x 800 m in 4.19 min/800mmet 400 m dribbelpauze | | | |
| vrijdag | Rust | | Afstand: 3,2 kmin | 6.39 min/km | 160 |
| zaterdag | Rust | | | | |
| zondag | Rustige | duurloop | Afstand: 14,4 kmin | 6.58 min/km | 150 |

Sheet1

| | | | | | |
|-----------|--|----------|-----------|-------------|-----|
| Week | 10 Weekomvang: | 31 km | | | |
| maandag | Rust | | | | |
| dinsdag | Duurloop Afstand: | 3,2 kmin | 6.39 | min/km | 160 |
| woensdag | Rust | | | | |
| donderdag | Snelheid Afstand: 11,2 km, inclusiefwarming-up en uitlo | Niet | mten | | |
| vrijdag | Tempoloo Afstand: | 3,2 kmin | 6.39 | min/km | 160 |
| zaterdag | Rust | | | | |
| zondag | Rustige duurloop | Afstand: | 14,4 kmin | 6.58 min/km | 150 |
| Week | 11 Weekomvang: | 35 km | | | |
| maandag | Rust | | | | |
| dinsdag | Duurloop Afstand: | 3,2 kmin | 6.39 | min/km | 160 |
| woensdag | Rust | | | | |
| donderdag | Snelheid Afstand: 12,8 km, inclusiefwarming-up en uitlopen;4 x 1600 m in 9.05 min.met 800 m dribbelpauze | | | | |
| vrijdag | Rust | Afstand: | 3,2 kmin | 6.39 min/km | 160 |
| zaterdag | Rust | | | | |
| zondag | Rustige duurloop | Afstand: | 16 kmin | 6.58 min/km | 150 |
| Week | 12 Weekomvang: | 24 km | | | |
| maandag | Rust | Max | 160 | | |
| dinsdag | Duurloop Afstand: | 8 kmin | 6.39 | min/km | |
| woensdag | Rust | | | | |
| donderdag | Duurloop Afstand: | 8 kmin | 6.39 | min/km | 160 |
| vrijdag | Rust | | | | |
| zaterdag | Rust | | | | |
| zondag | Rustige duurloop | Afstand: | 8 kmin | 6.39 min/km | 160 |

Sheet1

| | | | | | |
|-----------|---|---|-------------|--|-----|
| Week | 13 Weekomvang: | 33 km | | | |
| maandag | Rust | | | | |
| dinsdag | Duurloop Afstand: | 3,2 kmin | 6.35 min/km | | 160 |
| woensdag | Rust | | | | |
| donderdag | Snelheid Afstand: 11,2 km, inclusiefwarming-up en uitlo | Niet meten | | | |
| vrijdag | Duurloop Afstand: | 3,2 kmin | 6.35 min/km | | 160 |
| zaterdag | Rust | | | | |
| zondag | Rustige duurloop | Afstand: 16 kmin | 6.54 min/km | | 150 |
| Week | 14 Weekomvang: | 37 km | | | |
| maandag | Rust | | | | |
| dinsdag | Duurloop Afstand: | 3,2 kmin | 6.35 min/km | | 150 |
| woensdag | Rust | | | | |
| donderdag | Snelheid Afstand: 12,8 km, inclusiefwarming-up en uitlopen; | 9,6 km in 6.05 min/km | | | |
| vrijdag | Duurloop Afstand: | 3,2 kmin | 6.35 min/km | | 150 |
| zaterdag | Rust | | | | |
| zondag | Rustige duurloop | Afstand: 17,6 kmin | 6.54 min/km | | 160 |
| Week | 15 Weekomvang: | 40 km | | | |
| maandag | Rust | | | | |
| dinsdag | Duurloop Afstand: | 3,2 kmin | 6.35 min/km | | 150 |
| woensdag | Rust | | | | |
| donderdag | Snelheid Afstand: 16 km, inclusiefwarming-up en uitlopen; | 5 x 1600 m in 8.59 min.met 800 m dribbelpauze | | | |
| vrijdag | Duurloop Afstand: | 3,2 kmin | 6.35 min/km | | 150 |
| zaterdag | Rust | | | | |
| zondag | Rustige duurloop | Afstand: 17,6 kmin | 6.54 min/km | | 160 |

Sheet1

| | | | | | | |
|-----------|----------|--|----------|-------------|-------------|----------------|
| Week | 16 | Weekomvang: | 16 km | | | |
| maandag | Rust | | | | | |
| dinsdag | Duurloop | Afstand: | 3,2 kmin | 6.47 min/km | | 160 |
| woensdag | Rust | | | | | |
| donderdag | Snelheid | Afstand: 8 km, inclusiefwarming-up en uitlopen;3 x 800 m in 4.24 min/800m met 400 m dribbelpauze | | | | |
| vrijdag | Rust | | | | | |
| zaterdag | Rust | | | | | |
| zondag | Rustige | duurloop | Raceday | 5 kmin | 5.25 min/km | Eindtijd 27.09 |

Sheet1

Page 7

Sheet1

Page 8

Sheet1

Page 9

Sheet1

Sheet1

NIET METEN GAAN!!!!!!