

Trainingsschema Kennedymars

In 20 weken naar 80 kilometer

Week	Dinsdag	Donderdag	Weekend	Afstand in km
1	Kracht	Techniek + interval	Duurloop	10
2	Kracht	Techniek + interval	Duurloop	15
3	Kracht	Techniek + interval	Duurloop	15
4	Kracht	Techniek + interval	Duurloop	20
5	Kracht	Techniek + interval	Duurloop	20
6	Kracht	Techniek + interval	Duurloop	25
7	Kracht	Techniek + interval	Duurloop	25
8	Kracht	Techniek + interval	2 Dagen duurloop	25 + 20
9	Kracht	Techniek + interval	Duurloop	30
10	Kracht	Techniek + interval	Duurloop	30
11	Kracht	Techniek + interval	2 Dagen duurloop	30 + 25
12	Kracht	Techniek + interval	Duurloop	40
13	Kracht	Techniek + interval	Duurloop	40
14	Kracht	Techniek + interval	2 Dagen duurloop	40 + 30
15	Kracht	Techniek + interval	Duurloop	50
16	Kracht	Techniek + interval	Duurloop	50
17	Kracht	Techniek + interval	Duurloop	60
18	Kracht	Techniek + interval	2 Dagen duurloop	50 + 40
19	Kracht	Techniek + interval	Duurloop	30
20	Lichte kracht (max 70%)	Ontspannen	Kennedymars	80