

		WEDSTRIJD		<12	<10,5	
		SW(Speedwalk) km/tijd niet in totaal		<30	<11,5	
				>30	>11,5	
		<u>Schema WK km 's</u>	<u>Done</u>	<u>WK km</u>	<u>WK tijd</u>	<u>km/u</u>
	2008					
ZO	2/nov		NY MARATHON	42	3.21	
ZO	30/nov		Olne- Spa -Olne	65	8.19	
	2009					
	wk 1	100		18	10.09	10.9
	wk 2	100		89	8.28	10.4
ZO	11/jan	42 k LPMarathon	42 k LPM	42	3.45	11.3
	wk 3	110		42	12.03	10.7
	wk 4	80		83	8.13	10.2
	wk 5	120		118	10.46	10.9
	wk 6	123		85	8.20	10.2
	wk 7	140		87	8.31	10.1
	wk 8	145		138	12.49	10.8
	wk 9	90		90	8.47	10.4
ZO	1/mrt	6u Stein	6u Stein	63	6.00	10.5
	wk 10	140		121	11.45	10.3
ZO	8/mrt	Gilze / 65 k	Gilze / 64 k	64	6.41	9.6
	wk 11	150		133	13.20	10.0
	wk 12	100		112	10.52	10.3
	wk 13	140		96	8.52	10.8
ZO	29/mrt	30km rustig	FR	31	3.03	10.3
MA	30/mrt	90km losfietsen	fiets- dender - 2u 30	0		
DI	31/mrt	80km lange duurloop	BR + FR	78	8.26	9.3
WO	1/apr	rustdag		0		
DO	2/apr	10km loslopen	16 MV	16	1.24	11.7
VR	3/apr	30km in donker	8km loslopen	8	0.49	9.8
ZA	4/apr	40km LSD (30MMC + 10)	montil	39	3.44	10.5
	wk 14	190		172	17.26	9.9
	wk 15	145		139	13.14	10.5
MA	13/apr	losfietsen	fiets bcl/charl -2u 44	0		
DI	14/apr	5k los-5k ED- 5k los	BR + FR(afgebro.)	71	7.24	9.6
WO	15/apr	75km rustig tempo!	golf	0		
DO	16/apr	10km los	VM 10 k los	10	0.57	10.1
			NM5los/5a140/5los	15	1.27	10.3
VR	17/apr	10km los	golf	0		
ZA	18/apr	50km Gistel	50km Gistel	50	4.31	11.1

		WEDSTRIJD		<12	<10,5	
		SW(Speedwalk) km/tijd niet in totaal		<30	<11,5	
				>30	>11,5	
		<u>Schema WK km 's</u>	<u>Done</u>	<u>WK km</u>	<u>WK tijd</u>	<u>km/u</u>
	wk 16	170		146	15.17	10.2
ZO	19/apr	20 km Speedwalk	golf + 22 k SW	22	3.14	6.8
	wk 17	90 + 20SW	75 + 22 SW	75	7.31	10.0
ZO	26/apr	wedstrijddag Antwerpen	VM Marathon	42	3.58	10.6
			NM 10 miles	16	1.27	11.0
MA	27/apr	2u losfietsen	fiets dend - 1 u53 /golf	0		
DI	28/apr	VM 20 k LSD	VM : KR-	22	2.07	10.4
		NM 10 k LSD	NM	10	0.59	10.2
WO	29/apr	10km los		10	0.53	11.3
DO	30/apr	VM 20km los	VM : KR-	22	2.05	10.6
		NM 10 los/5 ED/ 5 LSD	NM : 18 mv	18	1.41	10.7
VR	1/mei	LSD 50km/enige tempovar.	FR	31	3.10	9.8
ZA	2/mei	10km los	golf	0		
	wk 18	190		171	16.20	10.5
ZA	9/mei	24u STB=>170 !!		182	24.00	7.6
	wk 19	225		236	29.13	8.1
	wk 20	50		49	4.51	10.1
ZA	23/mei	heuveltraining 40 km	heuvel +- 38	38	4.00	9.5
	wk 21	145		116	11.51	9.8
ZA	30/mei	LSD 60km (in warmte)	2 x FR . +- 23 gr	62	6.22	9.7
	wk 22	165		166	16.56	9.8
ZA	6/jun	marathon Ardennen	mar La Roche	42	4.16	9.9
	wk 23	132		125	12.41	9.9
ZO	7/jun	golf + rustdag	rustdag	0		
MA	8/jun	golf + 15km loslopen	golf + 15km los	15	1.29	10.2
DI	9/jun	VM 10km los VM	VM 10km los VM	10	0.57	10.4
		NM 15 k los	NM 15 k - los/FITN	14	1.31	9.2
WO	10/jun	30km heuveltraining	30km heuvel	30	2.58	10.0
DO	11/jun	golf + 15km los	golf + 15km los	12	1.14	10.1
VR	12/jun	nachtduurloop 50km	FR/KR (vr23u t 0430z)	53	5.28	9.7
ZA	13/jun	30km LSD ev heuvelend	FR	31	3.12	9.7
	wk 24	165		165	16.49	9.8
VR	19/jun	100 K NVV	100 K NVV	100	10.15	9.8
ZA	20/jun	rust	rest NVV	0		
	wk 25	165		144	14.33	9.9
	wk 26	rusten		20	1.58	10.0
	wk 27	165		170	17.12	9.9

WEDSTRIJD				<12	<10,5	
SW(Speedwalk) km/tijd niet in totaal				<30	<11,5	
				>30	>11,5	
		<u>Schema WK km 's</u>	<u>Done</u>	<u>WK km</u>	<u>WK tijd</u>	<u>km/u</u>
ZO	5/jul	reis naar Zweden	golf	0		
MA	6/jul	VM 10km los	VM 10 K los	10	1.02	9.7
		NM 10km los	NM golf	0		
DI	7/jul	30(20LSD+10km à10'lo-10'SW)	reis naar Zweden	0		
WO	8/jul	VM 15km LSD	VM 25km LSD -zw	27	2.41	9.9
		AV 10km speedwalk	AV 10km SW -zw	11	1.32	7.0
DO	9/jul	30km zoveel mog.heuvels	30km heuvels -zw	31	3.12	9.7
VR	10/jul	VM 10km los	VM 20km los -zw	22	2.16	9.7
		NM 10km los	NM 10km los -zw	11	1.05	10.0
ZA	11/jul	50km LSD	60km LSD -zw	65	7.20	8.8
	wk 28	170	166 + 11 SW	166	17.36	9.4
	wk 29	120		118	11.46	10.0
ZO	19/jul	10km loslopen	10km los	10	0.59	9.9
MA	20/jul	25km LSD VM + 25km LSD NM	VM KR +	25	2.30	9.9
			NM KR +	25	2.29	10.0
DI	21/jul	30km (5km lopen - 5km SW)	16 k lopen -hot !	16	1.31	10.5
			14 k SW - hot !	14	1.48	7.8
WO	22/jul	25km LSD VM + 25km LSD NM	VM KR +	25	2.28	10.1
			NM KR +	25	2.30	10.0
DO	23/jul	12kmLSD 3x(4'ED- 4'ID- 2'recup)	'<= idem	12	1.08	10.4
VR	24/jul	25km LSD VM + 25km LSD NM	VM KR +	25	2.32	9.8
			NM KR +	25	2.33	9.7
ZA	25/jul	10km loslopen	9K los	9	1.00	9.0
	wk 30	202	197 + 14 SW	197	19.40	10.0
ZO	26/jul	25km LSD VM + 25km LSD NM	VM KR +	25	2.29	10.0
			NM dender /ronny	25	2.33	9.7
MA	27/jul	25km LSD VM + 25km LSD NM	VM KR +	25	2.25	10.3
			NM KR +	25	2.27	10.1
DI	28/jul	25km LSD VM + 25km LSD NM	VM KR +	25	2.31	9.9
			NM KR + /Pol	25	2.38	9.5
WO	29/jul	rustdag		0		
DO	30/jul	25km LSD VM + 25km LSD NM	VM KR /Ivo	25	2.34	9.7
			NM KR +	25	2.31	9.8
VR	31/jul	25km LSD VM + 25km LSD NM	VM KR +	25	2.34	9.7
			NM KR +	25	2.33	9.8
ZA	1/aug	losfietsen	fiets dender- 2 u 02	0		
	wk 31	250		250	25.15	9.9

		WEDSTRIJD		<12	<10,5	
		SW(Speedwalk) km/tijd niet in totaal		<30	<11,5	
				>30	>11,5	
		Schema WK km 's	Done	WK km	WK tijd	km/u
ZO	2/aug	rustdag !!!		0		
MA	3/aug	10km loslopen	10k los	10	1.02	9.6
DI	4/aug	Kluisbergtraining: doel 25km	Kluis Tim/marl/Fil	21	2.29	8.5
WO	5/aug	2u losfietsen	fiets bxl/ch- 1u43 -lek	0		
DO	6/aug	lange duurloop 30 of 40 km	16mv+25 KrSabr-HOT	40	4.12	9.6
VR	7/aug	2u losfietsen	7 km loslopen	7	0.47	9.2
ZA	8/aug	bergtraining Spa	Spa /rosiere/marl/Fil	35	3.55	9.0
	wk 32	100		113	12.25	9.1
ZO	9/aug	2u losfietsen	fiets dender- 2 u 35	0		
MA	10/aug	10km loslopen	10k los	10	1.00	10.0
DI	11/aug	VM: 10 loslopen AV: 10 loslopen	VM	10	1.03	9.7
			NM	10	1.03	9.8
WO	12/aug	25km: 5lsd 5ed 5lsd 5ed 5 lsd	<=ok (2x a140 a11,5)	25	2.20	10.6
DO	13/aug	rustdag		0		
VR	14/aug	Dodentocht: 145km	Doto + naar Dilbeek	118	14.00	8.4
ZA	15/aug	rest Doto				
	wk 33	200		173	19.26	8.9
ZO	16/aug	10km loslopen	rust	0		
MA	17/aug	rustdag (golf)		0		
DI	18/aug	VM: 10km loslopen	VM : 10 los	10	1.05	9.6
		AV :25km Lsd min 3x10' ED	NM<=ok(2x a134a11,4)	25	2.29	10.0
WO	19/aug	10km loslopen	10k los	10	1.01	9.9
DO	20/aug	35km LSD rustig	2X18rondje-HOT HOT	36	3.49	9.4
VR	21/aug	25km LSD berg	10 x Keeperenb	25	2.38	9.5
ZA	22/aug	10km loslopen	10 los	10	1.02	9.7
	wk 34	140		116	12.04	9.6
ZO	23/aug	MMC1/2mar Oet+naartoe 40km	naar Oetingen	21	2.15	9.4
			1/2 mar	21	2.02	10.3
MA	24/aug	10km	10 los	10	1.02	9.4
DI	25/aug	30km	30 lsd	30	3.07	9.6
WO	26/aug	2 x 25km	VM KR +	25	2.31	9.9
			NM KR +	25	2.30	10.0
DO	27/aug	2 x 25km	VM KR +	25	2.28	10.0
			NM KR +	25	2.36	9.6
VR	28/aug	rustdag		0		
ZA	29/aug	30km MMC + 10km loslopen	mmc Terv	30	3.04	9.8
	wk 35	Target 210km		0	21.35	9.8
ZO	30/aug	30km duur	Breug -	43	4.24	9.7
MA	31/aug	rustdag		0		
DI	1/sep	2 x 25km (waarvan 1 helling)	VM heuvels Itterb	26	2.43	9.5
			NM KR +	25	2.36	9.6
WO	2/sep	1) 10 k vetloop				

		WEDSTRIJD		<12	<10,5	
		SW(Speedwalk) km/tijd niet in totaal		<30	<11,5	
				>30	>11,5	
		<u>Schema WK km 's</u>	<u>Done</u>	<u>WK km</u>	<u>WK tijd</u>	<u>km/u</u>
		2) 10 k los	VM	20	2.04	9.5
		3) 20 k vooravond	NM	20	1.55	10.5
DO	3/sep	10 k los				
VR	4/sep	2 x 25km	VM KR +			
			NM KR +			
ZA	5/sep	20km LSD, daarna golf	? mmc 30 k			
	wk 36	Target > 200km		134		
ZO	6/sep	50km Gordel				
MA	7/sep	losfietsen!				
DI	8/sep	10km loslopen				
WO	9/sep	avond/nacht duurloop 40km				
DO	10/sep	10km loslopen				
VR	11/sep	20km heuveltraining				
ZA	12/sep	30km lange duurloop				
	wk 37	Target 160km				
ZO	13/sep	IFF marathon				
MA	14/sep	rustdag				
DI	15/sep	20km LSD				
WO	16/sep	rustdag				
DO	17/sep	20km LSD				
VR	18/sep	rustdag				
ZA	19/sep	20km LSD				
	wk 38	Target 100km				
ZO	20/sep	rustdag				
MA	21/sep	10km loslopen				
DI	22/sep	rustdag				
WO	23/sep	2 x 5km loslopen				
DO	24/sep	rustdag				
VR	25/sep	SPARTATHLON				
ZA	26/sep	SPARTATHLON				
	wk 39	Target : Tenen Leonidas !				