

## Programma 20km Brussel

Week	Dag	Training
1	dinsdag	met roger
	donderdag	20*200m/20km tempo 50m uitstappen 50m inlopen
8/mrt	zondag	15km rustige duurloop ong 11KM/u
2	dinsdag	met roger
	donderdag	15*400m/20km tempo 50m uitstappen 50m inlopen
15/mrt	zondag	18km rustige duurloop
3	dinsdag	met roger
	donderdag	20*200m/20km tempo 50m uitstappen 50m inlopen
	zaterdag	watermolencup dworp
22/mrt	zondag	15 km rustige duurloop
4	dinsdag	met roger
	donderdag	12*600m/20km tempo 50m uitstappen 50m inlopen
29/mrt	zondag	rustige duurloop 18km
5	dinsdag	met roger
	donderdag	15*400m/20km tempo 50m uitstappen 50m inlopen
5/apr	zondag	rustige duurloop 18km of Furaloop 16km watermolencup
6	dinsdag	met roger
	donderdag	10*800m/20km tempo 50m uitstappen 50m inlopen
12/apr	zondag	20km duurloop
7	maandag	Paasmaandag jogging ACKO
	dinsdag	roger
	donderdag	12*600m/20km tempo 50m uitstappen 50m inlopen
19/apr	zondag	rustige duurloop 18km of driekastelenloop Melsbroek 12km marathon temp
8	dinsdag	roger
	donderdag	8*1000m/20km tempo 50m uitstappen 50m inlopen
26/apr	zondag	2 uur loop of 10Miles van Antwerpen
9	dinsdag	roger
	donderdag	10*800m/20km tempo 50m uitstappen 50m inlopen
3/mei	zondag	18km rustige duurloop
10	dinsdag	roger
	donderdag	7*1200m/20kmtempo 50m uitstappen 50m inlopen
10/mei	zondag	18km rustige duurloop of visé halve marathon
11	dinsdag	roger
	donderdag	10*1000m/20km tempo 50m uitstappen 50m inlopen
17/mei	zondag	2 uur loop
12	dinsdag	roger
	donderdag	7*1200m/20km tempo 50m uitstappen 50m inlopen
24/mei	zondag	Tervuren parkloop 14km
13	dinsdag	rustige duurloop max 10km
	donderdag	rustige duurloop max 10km
31/mei	zondag	WEDSTRIJD 20km van Brussel

## Intervaltijden naar 20km tempo

interval	1 uur min	sec	20 minuten
	200	0	48
	400	1	36
	600	2	24
	800	3	12
	1000	4	0
	1200	4	48

interval	1 uur min	sec	25 minuten
	200	0	51
	400	1	42
	600	2	33
	800	3	24
	1000	4	15
	1200	5	6

interval	1 uur min	sec	30 minuten
	200	0	54
	400	1	48
	600	2	42
	800	3	36
	1000	4	30
	1200	5	24

interval	1 uur min	sec	35 minuten
	200	0	57
	400	1	54
	600	2	51
	800	3	48
	1000	4	45
	1200	5	42

interval	1 uur min	sec	40 minuten
	200	1	0
	400	2	0
	600	3	0
	800	4	0
	1000	5	0
	1200	6	0

interval	1 uur min	sec	45 minuten
	200	1	3
	400	2	6
	600	3	9
	800	4	12
	1000	5	15
	1200	6	18

interval	1 uur min	sec	50 minuten
	200	1	6
	400	2	12
	600	3	18
	800	4	24
	1000	5	30
	1200	6	36

interval	1 uur min	sec	55 minuten
	200	1	9
	400	2	18
	600	3	27
	800	4	36
	1000	5	45
	1200	6	54