

## Trainingsschema vierdaagse

Het onderstaande (minimale) trainingsschema helpt je probleemloos de vier dagen door:

	<b>4 x 30</b>	<b>4 x 40</b>	<b>4 x 50</b>
<b>1<sup>e</sup> week februari</b>	10 km	10 km	10 km
<b>3<sup>e</sup> week februari</b>	15 km	15 km	15 km
<b>1<sup>e</sup> week maart</b>	20 km	20 km	20 km
<b>3<sup>e</sup> week maart</b>	20 km	25 km	25 km
<b>1<sup>e</sup> week april</b>	25 km	35 km	40 km
<b>3<sup>e</sup> week april</b>	25 km	40 km	50 km
<b>4<sup>e</sup> week april</b>	30 km	30 km	40 km
<b>1<sup>e</sup> week mei</b>	30 km	40 km	50 km
<b>3<sup>e</sup> week mei</b>	2 x 20 km (2 dagen)	2 x 30 km (2 dagen)	2 x 40 km (2 dagen)
<b>1<sup>e</sup> week juni</b>	35 km	45 km	60 km
<b>3<sup>e</sup> week juni</b>	2 x 30 km (2 dagen)	2 x 40 km (2 dagen)	2 x 50 km (2 dagen)
<b>1<sup>e</sup> week juli</b>	25 km	30 km	35 km

Als je later dan februari begint, moet je zorgen dat je, hoe dan ook, aan minimaal 400 kilometer komt.

*Bron: Runnersworld, uitgave: Spring 2005*