

10km +

	Feeling	Rating
SD (slow distance)	light	1 to 3
ER (easy run)	average	3 to 4
T (temporun)	somewhat hard	5 to 6
INT (intensive)	intensive	7 to 8

date	Training
ma 3 jul 2023	
di 4 jul 2023	4km SD
wo 5 jul 2023	
do 6 jul 2023	4km SD
vr 7 jul 2023	
za 8 jul 2023	5km SD
zo 9 jul 2023	
ma 10 jul 2023	
di 11 jul 2023	4km SD
wo 12 jul 2023	
do 13 jul 2023	4km SD
vr 14 jul 2023	
za 15 jul 2023	5km SD
zo 16 jul 2023	
ma 17 jul 2023	
di 18 jul 2023	4km SD
wo 19 jul 2023	
do 20 jul 2023	4km SD
vr 21 jul 2023	
za 22 jul 2023	5km SD
zo 23 jul 2023	
ma 24 jul 2023	
di 25 jul 2023	4km SD
wo 26 jul 2023	
do 27 jul 2023	4km SD
vr 28 jul 2023	
za 29 jul 2023	6km SD
zo 30 jul 2023	
ma 31 jul 2023	
di 1 aug 2023	4km SD
wo 2 aug 2023	
do 3 aug 2023	4km SD
vr 4 aug 2023	
za 5 aug 2023	6km SD
zo 6 aug 2023	
ma 7 aug 2023	
di 8 aug 2023	5km SD
wo 9 aug 2023	
do 10 aug 2023	5km SD
vr 11 aug 2023	
za 12 aug 2023	7km SD
zo 13 aug 2023	
ma 14 aug 2023	

10km +

di 15 aug 2023 5km ER  
 wo 16 aug 2023  
 do 17 aug 2023 5km ER  
 vr 18 aug 2023  
 za 19 aug 2023 7km SD  
 zo 20 aug 2023  
 ma 21 aug 2023  
 di 22 aug 2023 15min SD - (1min T - 2min ER) x 7 - 15min SD  
 wo 23 aug 2023  
 do 24 aug 2023 5km ER  
 vr 25 aug 2023  
 za 26 aug 2023 7km SD  
 zo 27 aug 2023  
 ma 28 aug 2023  
 di 29 aug 2023 15min SD - (1min T - 2min ER) x 7 - 15min SD  
 wo 30 aug 2023  
 do 31 aug 2023 5km ER  
 vr 1 sep 2023  
 za 2 sep 2023 7km SD  
 zo 3 sep 2023  
 ma 4 sep 2023  
 di 5 sep 2023 15min SD - (2min T - 2min ER) x 5 - 15min SD  
 wo 6 sep 2023  
 do 7 sep 2023 5km ER  
 vr 8 sep 2023  
 za 9 sep 2023 7km SD  
 zo 10 sep 2023  
 ma 11 sep 2023  
 di 12 sep 2023 15min SD - (2min T - 2min ER) x 5 - 15min SD  
 wo 13 sep 2023  
 do 14 sep 2023 5km ER  
 vr 15 sep 2023  
 za 16 sep 2023 7km SD  
 zo 17 sep 2023  
 ma 18 sep 2023  
 di 19 sep 2023 15min SD - (3min T - 3min ER) x 4 - 15min SD  
 wo 20 sep 2023  
 do 21 sep 2023 5km ER  
 vr 22 sep 2023  
 za 23 sep 2023 7km SD  
 zo 24 sep 2023  
 ma 25 sep 2023  
 di 26 sep 2023 15min SD - (3min T - 3min ER) x 4 - 15min SD  
 wo 27 sep 2023  
 do 28 sep 2023 5km ER  
 vr 29 sep 2023  
 za 30 sep 2023 7km SD  
 zo 1 okt 2023  
 ma 2 okt 2023  
 di 3 okt 2023 15min SD - (3min T - 3min ER) x 4 - 15min SD  
 wo 4 okt 2023  
 do 5 okt 2023 5km ER  
 vr 6 okt 2023

## 10km +

za 7 okt 2023 8km SD  
zo 8 okt 2023  
ma 9 okt 2023  
di 10 okt 2023 15min SD - (3min T - 3min ER) x 4 - 15min SD  
wo 11 okt 2023  
do 12 okt 2023 4km SD  
vr 13 okt 2023  
za 14 okt 2023 8km SD  
zo 15 okt 2023  
ma 16 okt 2023  
di 17 okt 2023 4km SD  
wo 18 okt 2023  
do 19 okt 2023 4km SD  
vr 20 okt 2023  
za 21 okt 2023  
zo 22 okt 2023 RUN4BRAIN 10K  
ma 23 okt 2023  
di 24 okt 2023  
wo 25 okt 2023  
do 26 okt 2023  
vr 27 okt 2023  
za 28 okt 2023  
zo 29 okt 2023