

20km ++

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

20km ++

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

20km ++

za 7 okt 2023	20km SD
zo 8 okt 2023	
ma 9 okt 2023	
di 10 okt 2023	15min SD - (4min T - 4min ER) x 5 - 15min SD
wo 11 okt 2023	
do 12 okt 2023	7km ER
vr 13 okt 2023	
za 14 okt 2023	20km SD
zo 15 okt 2023	
ma 16 okt 2023	
di 17 okt 2023	7km ER
wo 18 okt 2023	
do 19 okt 2023	4km SD
vr 20 okt 2023	
za 21 okt 2023	
zo 22 okt 2023	RUN4BRAIN 20km
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	