

Nordic Walking schema 10 km gevorderd

Datum	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Algemene voorbereidingsperiode							
1							
2							
3							
4							
5							
6							
Specifieke voorbereidingsperiode							
7							
8							
9							
10							
11							

Nordic Walking schema 10 km gevorderd (vervolg)

Datum	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Intensieve periode							
12							
13							
14							
De laatste twee weken							
15							
16							