Nordic Walking schema 21 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 21 km gevorderd (vervolg)

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