

## Nordic Walking schema 50 km gevorderd

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

Nordic Walking schema 50 km gevorderd (vervolg)

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