

Trainingsprogramma vanaf 7 januari - 31 december 2026 Luc Van de Vreken

woensdag 7 januari 2026	200	400	800	600	800	400	200				3400
woensdag 14 januari 2026	200	400	800	400	600	400	800	400	200		4200
woensdag 21 januari 2026	400	600	400	800	800	400	600	400			4400
woensdag 28 januari 2026	800	400	800	600	200	600	400	800			4600
woensdag 4 februari 2026	800	600	400	600	600	400	600	800			4800
woensdag 11 februari 2026	600	600	600	600	600	600	600	800			5000
woensdag 18 februari 2026	400	600	800	1000	800	600	400				4400
woensdag 25 februari 2026	400	600	1000	800	1000	600	400				4800
woensdag 4 maart 2026	600	600	800	800	800	800	600	600			5600
woensdag 11 maart 2026	400	600	1000	800	1000	600	400				4800
woensdag 18 maart 2026	1000	1000	600	600	1000	1000					5200
woensdag 25 maart 2026	400	600	600	400	400	600	600	400			4000
woensdag 1 april 2026	1000	600	400	800	1000	600	400	800			5600
woensdag 8 april 2026	200	400	600	200	400	600	200	400	600		3600
woensdag 15 april 2026	800	400	600	800	400	600	800	400	600		5400
woensdag 22 april 2026	800	600	400	600	600	400	600	800			4800
woensdag 29 april 2026	1000	800	600	600	600	800	1000				5400
woensdag 6 mei 2026	600	800	400	1000	1000	400	800	600			5600
woensdag 13 mei 2026	400	600	1000	800	1000	600	400				4800
woensdag 20 mei 2026	200	400	800	600	600	800	400	200			4000
woensdag 27 mei 2026	400	400	400	400	400	400	400	400	400		3600
woensdag 3 juni 2026	1000	400	400	1000	400	400	1000	400	400		5400
woensdag 10 juni 2026	400	600	800	1000	800	600	400				4800
woensdag 17 juni 2026	400	600	1000	800	1000	600	400				4800
woensdag 24 juni 2026	600	600	800	800	800	800	600	600			5600
woensdag 1 juli 2026	400	600	600	400	400	600	600	400			4000
woensdag 8 juli 2026	600	1000	800	800	800	1000	600				5600
woensdag 15 juli 2026	200	400	400	1000	1000	400	400	200			4000
woensdag 22 juli 2026	800	400	800	600	800	400	800				4600
woensdag 29 juli 2026	400	600	1000	400	400	1000	600	400			4800
woensdag 5 augustus 2026	1000	600	400	800	800	400	600	1000			5600
woensdag 12 augustus 2026	1000	200	600	1000	200	600	1000	200	600		5400
woensdag 19 augustus 2026	600	600	600	600	600	600	600	600			4800
woensdag 26 augustus 2026	400	600	1000	800	1000	600	400				4800
woensdag 2 september 2026	400	600	600	400	400	600	600	400			4000
woensdag 9 september 2026	1000	600	400	600	600	400	600	1000			5200
woensdag 16 september 2026	400	600	600	400	400	600	600	400			4000
woensdag 23 september 2026	1000	600	400	800	1000	600	400	800			5600
woensdag 30 september 2026	200	400	600	600	1200	600	600	400	200		4800
woensdag 7 oktober 2026	200	400	800	200	1000	200	800	400	200		4200
woensdag 14 oktober 2026	400	600	800	1000	800	600	400				4000
woensdag 21 oktober 2026	400	600	1000	800	1000	600	400				4800
woensdag 28 oktober 2026	600	600	800	800	800	800	600	600			5600
woensdag 4 november 2026	600	600	600	600	600	600	600	600			4800
woensdag 11 november 2026	400	600	1000	800	1000	600	400				4800
woensdag 18 november 2026	800	400	800	600	800	400	800				4600
woensdag 25 november 2026	800	400	600	800	400	600	800	400	600		5400
woensdag 2 december 2026	800	600	400	600	600	400	600	800			4800
woensdag 9 december 2026	1000	800	600	600	600	800	1000				5400
woensdag 16 december 2026	800	400	800	600	200	600	400	800			4600
woensdag 23 december 2026	800	600	400	600	600	400	600	800			4800
woensdag 30 december 2026	600	600	600	600	600	600	600	800			5000