

2020 OEFEN PROGRAM

Week	Datum	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrydag	Saterdag	Sondag
3	13/01/20	Warmup 4/5 km TT Cooldown	± 10 km	Tempo Runs 2km Warmup, 4 x 1km Tempo Cooldown Self	Rusdag / Indoor / Gim oefeninge	8-10 km	18/2/20 Mielie (Welkom) 21,1 + 42.2 of 15 - 20 km Run	
4	20/01/20	Bulte / Hills	± 10 km	10 km Hilly Route	Rusdag / Indoor / Gim oefeninge	8-10 km	Long Run 15 - 20 km Run	
5	27/01/20	Warmup 4/5 km TT Cooldown	± 10 km	Ander : 10-12 km Marathonners: 8 - 10 Easy	Rusdag / Indoor / Gim oefeninge	Ander : 8-10 km Marathonners : Rus	1/2/20 SASOL Marathon 42,2 km of 15 - 20 km Run	
6	3/02/20	Bulte / Hills	± 10 km	Fartleks 3 x (90,60,45,30 sek)	Rusdag / Indoor / Gim oefeninge	8-10 km Marathonners : Rus	Long Run 25 km Clarens ?	
7	10/2/20	4/5 km TT of Easy	± 10 km	Tempo Runs 2km Warmup, 4-5 x 1km Tempo Cooldown Self	Rusdag / Indoor / Gim oefeninge	8-10 km	15/2/20 VKB Bielie Mielie (Reitz) 21.1 ; 42.2	5h00: 15 km
8	17/02/20	Bulte / Hills	± 10 km	10 km Hilly Route	Rusdag / Indoor / Gim oefeninge	8-10 km	25 km	
9	24/02/20	4/5 km TT/Easy of Rus	± 10 km	Fartleks 3 x (90,60,45,30 sek)	Rusdag / Indoor / Gim oefeninge	5-7 km	Long Run	1/3/20 Cape Gate Vaal Marathon
10	2/03/20	Bulte / Hills	± 12km	4h30: 10-15 km	Rusdag / Indoor / Gim oefeninge	SH Atlete : Rus Ander : 8-10 km	7/3/20 Surrender Hill 21.1 ; 42.2	Long Run
11	9/03/20	4/5 km TT/Easy of Rus	± 10 km	ODD Atlete: Rus of 8 Km Easy Ander : 10 km	Rusdag / Indoor / Gim oefeninge	8-10 km ODD Atlete Rus	14/3/20 Om die Dam(50) Ander : 20 km	
12	16/03/20	ODD : Rus Ander : Bulte of Eie program	ODD : Rus Ander : ± 10 km	12 - 15 km RUN	Rusdag / Indoor / Gim oefeninge	8-10 km	21/3/20 Standerton Goldi 4- in-1 Marathon	
13	23/03/20	Bulte / Hills	± 10 km	4h30: 10 - 15km	Rusdag / Indoor / Gim oefeninge	8-10 km	25 - 30 km	

14	30/03/20	Fartleks 3 x (90,60,45,30 sek)	± 10 km	10 -12 km	Rusdag / Indoor / Gim oefeninge	8-10 km	25 - 30 km	
Week	Datum	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrydag	Saterdag	Sondag
15	6/04/20	4/5 km TT/Easy of Rus	± 8 - 10 km	OMTOM ATLETE: RUS / 4km Ander : Eie program	Rusdag / Indoor / Gim oefeninge	10/4/20 Goeie Vrydag OMTOM ATLETE: RUS / 20 min Ander : Eie program	11/4/20 2 Oceans Marathon Ander : Eie program	
16	13/04/20	13/4 : Paasfees TOM: Rus Ander : Eie program	TOM : Rus Ander : ± 10 km	10 -12 km	Rusdag / Indoor / Gim oefeninge	8-10 km	18/4/20 LOSKOP Ultra Ander : Eie program	
17	20/04/20	Warmup 4/5 km TT Cooldown	± 10 km	Tempo Runs 2km Warmup, 3 x 1km Tempo Cooldown Self	Rusdag / Indoor / Gim oefeninge	10 km	20 - 25km	
18	27/04/20	27/4/20 Vakansiedag Bulte / 15 km	± 10 km	FARTLEKS 3 x (90,60,45,30 sek)	Rusdag / Indoor / Gim oefeninge	1/5/20 Werkersdag 15 km	20-25 km LSD	
19	4/05/20	Warmup 4/5 km TT Cooldown	± 10 km	10 -12 km	Rusdag / Indoor / Gim oefeninge	8-10 km	20 km LSD	
20	11/05/20	8-10 km	± 10 km	FARTLEKS 3 x (90,60,45,30 sek)	Rusdag / Indoor / Gim oefeninge	8-10 km	10 km Run of Rus	17/5/20 COMRADES ATLETE: LONG RUN 30-35 km Reelings volg
21	11/05/20	Rus of Ander : Eie program	± 10 km	Tempo Runs 2km Warmup, 4 x 1km Tempo Cooldown Self	Rusdag / Indoor / Gim oefeninge	Rus/ Strekke	20 - 25 km LSD	
22	18/05/20	Bulte / Hills	± 10 km	12-15 km	Rusdag / Indoor / Gim oefeninge	8-10 km	20 - 25 km LSD	

23	25/05/20	4/5 km TT/Easy of Rus	± 10 km	Tempo Runs 2km Warmup, 4 x 1km Tempo Cooldown Self	Rusdag / Indoor / Gim oefeninge	8-10 km	20 Km LSD	
24	1/06/20	8-10 km	± 10 km	FARTLEKS 3 x (90,60,45,30 sek)	Rusdag / Indoor / Gim oefeninge	8-10 km	Laaste Long Run: 15 km	
25	8/06/20	COMRADES ATLETE RUS/ 30 min Easy	COMRADES ATLETE: RUS / 30 min Easy	COMRADES ATLETE: RUS	Rusdag / Indoor / Gim oefeninge	Ander: Eie Program	Ander: Eie Program	14/6/20 COMRADES BEST WISHES!!!

Totaal
50-60
50-60
45-65
50-60
50-60
50-60
60-70
60-70
70-80
40 - 60
60-70

60-70
Totaal
70-80
40
50-60
60-70
50-60
60-70
50-60
50-60

50-60
40-50
15-30