

## Voorgestelde Oefenprogram tot met Comrades 2008

	Sondag	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrydag	Saterdag	Totaal vir week
Week 1 25 Nov-1 Des	Rus	8km	12km	8km	10km of Bulte/Baan	5km	15km	km
Week 2 2-8 Des	Rus	8km	12km	8km	10km of Bulte/Baan	5km	18km	km
Week 3 9-15 Des	Rus	8km	12km	8km	10km of Bulte/Baan	5km	20km	km
Week 4 16-22 Des	Rus	8km	15km	8km	12km of Bulte/Baan	5km	30km	km
Week 5 23-29 Des	Rus	10km	15km	10km	12km of Bulte/Baan	5km	20km	km
Week 6 30 Des-5 Jan	Rus	10km	15km	10km	12km of Bulte/Baan	5km	30km	km
Week 7 6-12 Jan	Rus	10km	15km	10km	10km of Bulte/Baan	5km	25km	km
Week 8 13-19 Jan	Rus	8km	10km	8km	8km of Bulte/Baan	5km	15km	km
Week 9 20-26 Jan	Rus	10km	15km	Rus	Rus plus carbo-load	Rus plus carbo-load	Ottosdal? 42.2 km	km
Week 10 27 Jan - 2 Febr	Rus	Rus	8 Km	10 Km	12 Km	5km	15 Km	km
Week 11 3 - 9 Febr	Rus	10km	15km	10km	Bulte/Baan	5km	30km	km
Week 12 10 - 16 Febr	Rus	12km	15km	10km	Rus plus carbo-load	Rus plus carbo-load	42.2km Vodacom Challenge?	km
Week 13 17 - 23 Febr	Rus	13km	16km	10km	Bulte/Baan	8km	30km	km
Week 14 24 Febr - 1 Maart	Rus	15km	18km	10km	Bulte/Baan	8km	50km Klub Run?	km
Week 15 2 - 8 Maart	Rus	8km	10km	Bulte	Rus	8km	18km	km
Week 16 9 - 15 Maart	Rus	10km	5km	Rus	Rus plus carbo-load	Rus plus carbo-load	Om die Dam? 50 Km	km

Week 17 16-22 Maart	Rus	Rus	8 Km	10 Km	12 Km of Bulte/Baan	5km	15 Km	km
Week 18 23-29 Maart	Rus	10km	15km	10km	10km	5km	30km Bokkraal?	km
Week 19 30 Mrt - 5 Apr	Rus	12km	8km	12km	10km of Bulte/Baan	5km	20km	km
Week 20 6-12 April	Rus	12km	8km	10km	10km of Bulte/Baan	8km	25km	km
Week 21 13-19 April	Rus	12km	8km	10km	Rus plus carbo-load	Rus plus carbo-load	50km Loskop?	km
Week 4 20-26 April	Rus	Rus	8km	12km	10km of Bulte/Baan	8km	20km	km
Week 22 27 April-3 Mei	Rus	12km	8km	10km	Rus	Rus	60km Klub Run?	km
Week 23 4-10 Mei	Rus	Rus	8km	12km	10km of Bulte/Baan	8km	21km	km
Week 24 11-17 Mei	Rus	12km	8km	12km	10km	8km	30km Bokkraal?	km
Week 25 18-24 Mei	Rus	12km	8km	10km	10km	8km	21km	km
Week 26 25-31 Mei	Rus	8km	8km	12km	8km	5km	15km	km
Week 27 1-7 Junie	Rus	8km	4km	7km	8km	5km	10km	km
Week 28 8-14 Junie	Rus	5km	8km	4km	Rus plus carbo-load	2km Baie Stadig	Rus plus carbo-load	km
Week 29 15-12 Junie	87km COMRADES	Rus	Rus	Rus	Rus	Rus	Rus	km



Rus is nodig om beserings te voorkom.



Bulte kan vervang word deur spoedwerk wat kan wissel tussen 100m en 1000m.

Hardloop vinniger as jou 5km spoed vir 2 minute met 1 minuut herstel periode tussen-in.

Herhaal 8 na 12 keer. Jy moet poog om jou hersteltyd te verkort.

