

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
nog 6 weken trainen.						
Rustig hardlopen 4 x 6 min in D1 met tussendoor 1 min wandelen	Rust geen training	Interval intensief 4 x 400 meter elk interval eindigen in D2-D3 (1 min 15 sec wandelen tussen de intervallen) 4 x 600 meter elk interval eindigen in D2-D3 (2 min wandelen tussen de intervallen) Loop eerst 10 min in en loop na de intervaltraining 5 min uit	Rust geen training	Rust geen training	Lange duurloop 25 min in D1 direct gevolgd door: 3 min in D2	Rust geen training

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
nog 5 weken trainen.						
Lange duurloop 1 x 15 min in D1 1 x 10 min in D1 met tussendoor 2 min wandelen	Rust geen training	Fartlek 30 min in D1 met 4 x 1 min en 30 sec versnellen naar/in D2 verspreid over de totale looptijd	Rust geen training	Rust geen training	Lange duurloop 35 min in D1	Rust geen training