

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
nog 8 weken trainen.						
Rustig hardlopen 4 x 5 min in D1 met tussendoor 2 min wandelen	Rust geen training	Interval extensief 4 x 4 min in D2 met tussendoor 3 min wandelen Vlot tempo!	Rust geen training	Rust geen training	Lange duurloop 1 x 15 min in D1 1 x 5 min in D1 met tussendoor 2 min wandelen	Rust geen training

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
nog 7 weken trainen.						
Rustig hardlopen 4 x 5 min in D1 met tussendoor 1 min wandelen	Rust geen training	Lange duurloop 2 x 8 min in D1 1 x 4 min in D1 met tussendoor 1 min wandelen	Rust geen training	Rust geen training	Lange duurloop 2 x 10 min in D1 1 x 4 min in D1 met tussendoor 2 min wandelen	Rust geen training