

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
nog 12 weken trainen.						
Rustig hardlopen 4 x 1 min in D1 met tussendoor 2 min wandelen 3 x 2 min in D1 met tussendoor 2 min wandelen	Rust geen training	Rustig hardlopen 3 x 1 min in D1 met tussendoor 1 min wandelen 4 x 2 min in D1 met tussendoor 2 min wandelen Vergeet niet uit te wandelen en je rekoefeningen uit te voeren!	Rust geen training	Rust geen training	Rustig hardlopen 5 x 1 min in D1 met tussendoor 1 min wandelen 3 x 2 min in D1 met tussendoor 2 min wandelen Het gebruik van goede hardloopschoenen voorkomt blessures!	Rust geen training

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
nog 11 weken trainen.						
Rustig hardlopen 3 x 1 min in D1 met tussendoor 1 min wandelen 2 x 2 min in D1 met tussendoor 2 min wandelen 2 x 3 min in D1 met tussendoor 2 min wandelen	Rust geen training	Rustig hardlopen 3 x 1 min in D1 met tussendoor 1 min wandelen 3 x 2 min in D1 met tussendoor 2 min wandelen 3 x 3 min in D1 met tussendoor 2 min wandelen	Rust geen training	Rust geen training	Rustig hardlopen 4 x 2 min in D1 met tussendoor 1 min wandelen 3 x 3 min in D1 met tussendoor 2 min wandelen Vergeet niet uit te wandelen en je rekoefeningen uit te voeren!	Rust geen training