

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
nog 8 weken trainen.						
Rust geen training	Lange duurloop 40 min in D1 direct gevolgd door: 20 min in D2 direct gevolgd door: 5 min in D3	Rust geen training	Interval intensief 10 x 600 meter elk interval eindigen in D2-D3 (1 min 30 sec wandelen tussen de intervallen)	Rust geen training	Lange duurloop 35 min in D1 direct gevolgd door: 30 min in D2	Rust geen training

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
nog 7 weken trainen.						
Fartlek 60 min in D1 met 4 x 1 min en 30 sec versnellen naar/in D2 verspreid over de totale looptijd	Lange duurloop 30 min in D1 direct gevolgd door: 10 min in D2	Rust geen training	Interval extensief 6 x 800 meter elke interval eindigen in D2-D3 (2 min en 30 sec wandelen tussen de intervallen)	Rust geen training	Lange duurloop 60 min in D1 direct gevolgd door: 10 min in D2 direct gevolgd door: 5 min in D3	Rust geen training