

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
<b>nog 8 weken trainen.</b>						
<b>Rust</b> geen training	<b>Lange duurloop</b> 40 min in D1 direct gevolgd door: 20 min in D2 direct gevolgd door: 5 min in D3	<b>Rust</b> geen training	<b>Interval intensief</b> 10 x 600 meter elk interval eindigen in D2-D3 (1 min 30 sec wandelen tussen de intervallen)	<b>Rust</b> geen training	<b>Lange duurloop</b> 35 min in D1 direct gevolgd door: 25 min in D2	<b>Rust</b> geen training

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
<b>nog 7 weken trainen.</b>						
<b>Fartlek</b> 60 min in D1 met 4 x 1 min en 30 sec versnellen naar/in D2 verspreid over de totale looptijd	<b>Lange duurloop</b> 30 min in D1 direct gevolgd door: 10 min in D2	<b>Rust</b> geen training	<b>Interval extensief</b> 6 x 800 meter elke interval eindigen in D2-D3 (3 min wandelen tussen de intervallen)	<b>Rust</b> geen training	<b>Lange duurloop</b> 45 min in D1 direct gevolgd door: 10 min in D2 direct gevolgd door: 5 min in D3	<b>Rust</b> geen training