

| MAANDAG | DINSDAG | WOENSDAG | DONDERDAG | VRIJDAG | ZATERDAG | ZONDAG |
|------------------------------|--|------------------------------|--|------------------------------|---|------------------------------|
| nog 8 weken trainen. | | | | | | |
| Rust geen training | Lange duurloop 30 min in D1 direct gevolgd door: 30 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: 20 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 50 min in D1 direct gevolgd door: 20 min in D2 direct gevolgd door: 5 min in D3 | Rust geen training |