

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
nog 8 weken trainen.						
Rust geen training	Lange duurloop 45 min in D1	Rust geen training	Interval intensief 8 x 600 meter elk interval eindigen in D2-D3 (2 min wandelen tussen de intervallen)	Rust geen training	Lange duurloop 30 min in D1 direct gevolgd door: 10 min in D2	Herstelloop 25 min in H

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
nog 7 weken trainen.						
Fartlek 35 min in D1 met 4 x 1 min en 30 sec versnellen naar/in D2 verspreid over de totale looptijd	Lange duurloop 15 min in D1 direct gevolgd door: 30 min in D2	Rust geen training	Interval extensief 6 x 800 meter elke interval eindigen in D2-D3 (3 min wandelen tussen de intervallen)	Rust geen training	Lange duurloop 35 min in D1 direct gevolgd door: 10 min in D2	Rust geen training