

Week	Training 1 duurloop	Training 2 interval	Training 3 lange duurloop
1	30 min.	6 x 4 min. Actief Herstel = 2 min.	60 min.
2	30 min. Daarna 5 x 1 min. versnellen (gelijkmatig)	2 – 4 – 6 – 6 – 4 – 2 min. Actief herstel = 2 min.	70 min.
3	35 min.	6 x 5 min. Actief herstel = 2 min.	80 min.
4	30 min. Daarna 8 x 30 sec. versnellen	10 x 2 min. Actief herstel = 1 min. door- dribbelen	60 min.
5	40 min.	8 x 3 min. Actief herstel = 1 min. door- dribbelen	75 min.
6	35 min. Daarna 6 x 1 min. versnelle	0 – 8 – 6 – 4 – 2 min. Actief herstel = 2 min.	90 min.
7	40 min.	8 x 4 min. Actief herstel = 2 min.	80 min.
8	30 min. Daarna 6 x 30 sec. versnellen	6 – 4 – 3 – 2 – 1 min. Actief herstel = 1,5 min.	15 km.