

DATUM	DINSDAG	DONDERDAG	ZONDAG
WEEK 1	60 min	45 min	60 min
WEEK 2	45 min	70 min 4x100m sprint	20 min 20 min versneld 15 min
WEEK 3	50 min	15 min loslopen 3x8 min versneld, 3 min rust 15min loslopen	70 min
WEEK 4	45min 4x100m sprint	20 min 30 min versneld 20 min	90 min
WEEK 5	40 min	30 min	20 min of 40 min wandelen
WEEK 6	60 min	15 min loslopen 3x10 min versneld, 3 min rust 15 min loslopen	Hoog tempo: 3x6 min Rust: 3 min uitlopen
WEEK 7	50 min	20 min 30 min versneld 10 min	95 min
WEEK 8	70 min 4x100m hoog tempo	15 min 25 min versneld 15 min	Hoog tempo: 4x5 min Rust: 3 min uitlopen
WEEK 9	60 min	30 min 40 min versneld 30 min	60 min
WEEK 10	45 min	20 min	Antwerp 10 Miles