

Week 1:	Training 1:	30 min. joggen
	Training 2:	35 min. joggen
	Training 3:	10 min. opwarmen (joggen) + stretchen 4000m (10 ronden) waarin 4x100m versnellen 10 min. cooling down (uitlopen – joggen)
Week 2:	Training 1:	30 min. joggen
	Training 2:	38 min. joggen
	Training 3:	10 min. opwarmen (joggen) + stretchen 4000m (10 ronden) waarin 6x100m versnellen 10 min. cooling down (uitlopen – joggen)
Week 3:	Training 1:	30 min. joggen
	Training 2:	41 min. joggen
	Training 3:	10 min. opwarmen (joggen) + stretchen 4000m (10 ronden) waarin 8x100m versnellen 10 min. cooling down (uitlopen – joggen)
Week 4:	Training 1:	30 min. joggen
	Training 2:	45 min. joggen
	Training 3:	10 min. opwarmen (joggen) + stretchen 3x100m versnellen gevolgd door telkens 300m joggen 2x200m versnellen gevolgd door telkens 400m joggen 10 min. cooling down (uitlopen – joggen)
Week 5:	Training 1:	30 min. joggen
	Training 2:	50 min. joggen
	Training 3:	10 min. opwarmen (joggen) + stretchen 3x100m versnellen gevolgd door telkens 300m joggen 3x200m versnellen gevolgd door telkens 400m joggen 10 min. cooling down (uitlopen – joggen)
Week 6:	Training 1:	35 min. joggen
	Training 2:	50 min. joggen

Training 3: 10 min. opwarmen (joggen) + stretchen
4x100m versnellen gevolgd door 300m joggen, 4x200m
versnellen
ge
volgd door 400m joggen (100m snel en 200m snel afwisselen)
2x200m versnellen gevolgd door telkens 400m joggen
10 min. cooling down (uitlopen – joggen)

Week 7: Training 1: 35 min. joggen
Training 2: 55 min. joggen
Training 3: 10 min. opwarmen (joggen) + stretchen
100m snel, 300m joggen – 200m snel, 400m joggen –
300m snel,
400m joggen + de reeks herhalen
10 min. cooling down (uitlopen – joggen)

Week 8: Training 1: 35 min. joggen
Training 2: 60 min. joggen
Training 3: 10 min. opwarmen (joggen) + stretchen
10x100m met telkens 300m joggen
10 min. cooling down (uitlopen – joggen)

Week 9: Training 1: 35 min. joggen
Training 2: 65 min. joggen
Training 3: 10 min. opwarmen (joggen) + stretchen
100m snel, 300m joggen – 200m snel, 400m joggen –
300m snel,
400m joggen + de reeks herhalen
10 min. cooling down (uitlopen – joggen)

Week 10: Training 1: 35 min. joggen
Training 2: 70 min. joggen
Training 3: 10 min. opwarmen (joggen) + stretchen
4x400m versnellen gevolgd door telkens 400m joggen
10 min. cooling down (uitlopen – joggen)

