

Week	Dag 1	Dag 2	Dag 3
1	Duurloop 30 min. rustig (aansluitend voorzichtige sprint van 80 meter)	4 x 8 min vlot pauze: 4 min. wandelen	duurloop 35 min. rustig
2	duurloop 30 min. 'vlotjes' (aansluitend 3 x 80 m sprint)	5 x 8 min. vlot; pauze 3 min. wandelen	duurloop 40 min. rustig
3	2 x 20 min. vlot; pauze 8 min.	5 x 8 min. vlot; pauze 3 min. wandelen	duurloop 45 min. Rustig (aansluitend 3 x 80 meter. sprint)
4	duurloop 25 min. Rustig	4x 6 min. Vlot pauze 3 min. wandelen	duurloop 35 min. Rustig
5	duurloop 10 min. rustig/ duurloop 25 vlot/ duurloop 10 min. rustig pauze: 5 min. wandelen	duurloop 30 min. rustig (aansluitend 3 x 80 m sprint)	duurloop 50 min. rustig
6	2 min. – 4 min. – 6 min. – 8 min. – 10 min. – 6 min. – 3 min. vlot pauze 1 min. wandelen	duurloop 40 min. rustig	duurloop 50 min. rustig (aansluitend 3 x 80 meter sprint)
7	4 min. – 8 min. – 12 min. – 16 min. – 10 min. – 5 min. vlot pauze 1 min. wandelen	duurloop 45 min. rustig	duurloop 55 min. rustig (aansluitend 3 x 80 meter sprint)
8	duurloop 30 min. rustig	2x duurloop 15 min. rustig pauze 4 min.	duurloop 60 min. rustig (aansluitend 3 x 80 meter sprint)

9

10km wedstrijd