

Week	Dag 1	Dag 2	Dag 3
1	Duurloop 4,5km rustig (aansluitend voorzichtige sprint van 80 meter)	4 x 1km vlot  pauze: 4 min. wandelen	duurloop 5km rustig
2	duurloop 5km 'vlotjes' (aansluitend 3 x 80 m sprint)	5 x 1km vlot; pauze 3 min. wandelen	duurloop 6km rustig
3	2 x 3km vlot; pauze 8 min.	5 x 1,5km vlot; pauze 3 min. wandelen	duurloop 6,5km Rustig (aansluitend 3 x 80 meter. sprint)
4	duurloop 4km Rustig	4x 1km Vlot pauze 3 min. wandelen	duurloop 5km Rustig
5	duurloop 1,5km rustig/ duurloop 4km vlot/ duurloop 1,5km rustig pauze: 5 min. wandelen	duurloop 5km rustig (aansluitend 3 x 80 m sprint)	duurloop 7km rustig
6	300m – 600m – 900m – 1200m – 1500m – 900m – 300m vlot  pauze 1 min. wandelen	duurloop 6km rustig	duurloop 7,5km rustig (aansluitend 3 x 80 meter sprint)
7	600m – 1200m – 1800m – 2400m – 1500m – 750m vlot pauze 1 min. wandelen	duurloop 7km rustig	duurloop 9km rustig (aansluitend 3 x 80 meter sprint)
8	duurloop 5km rustig	2x duurloop 2km rustig pauze 4 min.	duurloop 10km rustig (aansluitend 3 x 80 meter sprint)

9

**10km wedstrijd**