

Week 1: Training 1 (intervaltraining)

- 5 minuten inlopen (warming up)
- 12 min. op 60-80% hardlopen
- 5 minuten inlopen (herstel)
- 4 x 30 seconden hoog looptempo afwisselen met 30 seconden joggen
- 3 minuten rustig joggen
- 4 x 30 seconden hoog looptempo afwisselen met 30 seconden joggen
- 3 minuten rustig joggen
- 4 x 30 seconden hoog looptempo afwisselen met 30 seconden joggen
- 12 min op 60-80% hardlopen
- 5 minuten uitlopen

Week 1: Training 2 (tempotraining)

- 5 minuten inlopen (warming up)
- 8 min. op 60-80% hardlopen
- 5 minuten inlopen (herstel)
- 3 x 40 meter versnellen
- 6 x 100 meter hoog tempo: na iedere loop, 100 meter terug joggen
- 3 minuten rust
- 3 x 40 meter versnellen
- 6 x 100 meter hoog tempo: na iedere loop, 100 meter terug joggen
- 8 min. op 60-80% hardlopen
- 5 minuten uitlopen

Week 1: Training 3 (duurtraining)

- Duurloop van 6 x 8 min
- 1e,3e, 5e, rustig
- 2e, 4e, 6e, intensief
- Tussen de series: 2 minuten wandelen

Week 2: Training 4 (tempotraining)

- 5 minuten inlopen (warming up)
- 12 min. op 60-80% hardlopen
- 5 minuten (herstel)
- 3 x 40 meter versnellen
- 6 x 100 meter hoog tempo: na iedere loop, 100 meter terug joggen
- 3 minuten rust
- 3 x 40 meter versnellen
- 6 x 100 meter hoog tempo: na iedere loop, 100 meter terug joggen
- 3 minuten rust
- 3 x 40 meter versnellen
- 6 x 100 meter hoog tempo: na iedere loop, 100 meter terug joggen
- 3 minuten rustig uitlopen

Week 2: Training 5 (tempotraining)

- 5 minuten inlopen (warming up)
- 8 min. op 60-80% hardlopen
- 5 minuten inlopen (herstel)
- 3 x 40 meter versnellen
- 6 x 100 meter hoog tempo: na iedere loop, 100 meter terug joggen
- 3 minuten rust
- 3 x 40 meter versnellen
- 6 x 100 meter hoog tempo: na iedere loop, 100 meter terug joggen
- 8 min. op 60-80% hardlopen
- 5 minuten uitlopen

Week 2: Training 6 (duurtraining)

- Duurloop van 6 x 8 min
- 1e,3e, 5e, rustig
- 2e, 4e, 6e, intensief
- Tussen de series: 2 minuten wandelen

Week 3-4:

Herhaal bovenstaande