

| | Week 1 | Week 2 | Week 3 | Week 4 |
|-----------|--|--|---|--|
| MAANDAG | Rustdag | Rustdag | Rustdag | Rustdag |
| DINSDAG | LOOP/JOG 7 min WANDEL 3 min herhaal 3 maal | LOOP/JOG 12 min WANDEL 3 min herhaal 2 maal | LOOP/JOG 12 min WANDEL 3 min herhaal 3 maal | LOOP/JOG 15 min WANDEL 2-3 min 4x versnelling van ca 80 meter (tussen iedere "versnelling" 2-3 min uitlopen") |
| WOENSDAG | Rustdag | Rustdag | Rustdag | Rustdag |
| DONDERDAG | LOOP/JOG 7 min WANDEL 3 min herhaal 3 maal | LOOP/JOG 12 min WANDEL 5 min 4x versnelling van ca 80 meter (tussen iedere "versnelling" 3 min uitlopen") | LOOP/JOG 15 min WANDEL 5 min 4x versnelling van ca 100 meter (tussen iedere "versnelling" 3 min uitlopen") | LOOP/JOG 15 min WANDEL 4-5 min LOOP/JOG 10 min |
| VRIJDAG | Rustdag | Rustdag | Rustdag | Rustdag |
| ZATERDAG | Rustdag | Rustdag | Rustdag | Rustdag |
| ZONDAG | LOOP/JOG 8 min WANDEL 3 min herhaal 3 maal | LOOP/JOG 12 min WANDEL 5 min 4x versnelling van ca 80 meter (tussen iedere "versnelling" 3 min uitlopen") | LOOP/JOG 15 min WANDEL 5 min herhaal 2 maal | LOOP/JOG 20 min (Noteer de afstand) |