

	Week 9	Week 10	Week 11	Week 12
MAANDAG	Rustdag	Rustdag	Rustdag	Rustdag
DINSDAG	LOOP/JOG 30 min WANDEL 1 min LOOP/JOG 10 min in tempo	LOOP/JOG 40 min	LOOP/JOG 400 min WANDEL 3 min 4x 400 meter (2 min per interval) (tussen iedere "tempo" 3 min uitlopen")	LOOP/JOG 30 min WANDEL 5 min 5x 800 meter (4 min per keer)(tussen iedere interval 3 min uitlopen)
WOENSDAG	Rustdag	Rustdag	Rustdag	Rustdag
DONDERDAG	LOOP/JOG 20 min WANDEL 5 min 4x 800 meter (4 min per keer)(tussen iedere interval 3 min uitlopen)	LOOP/JOG 30 min WANDEL 5 min 4x 800 meter (4 min per keer)(tussen iedere interval 3 min uitlopen)	LOOP/JOG 40 min WANDEL 5 min 4x 800 meter (4 min per keer)(tussen iedere interval 3 min uitlopen)	LOOP/JOG 30 min WANDEL 5 min LOOP/JOG 30 min
VRIJDAG	Rustdag	Rustdag	Rustdag	Rustdag
ZATERDAG	Rustdag	Rustdag	Rustdag	Rustdag
ZONDAG	Loop/Jog 45 min	LOOP/JOG 40 min WANDEL 5 min 2x 800 meter (4 min per keer)(tussen de interval 3 min uitlopen)	Loop/Jog 60 min	Loop/Jog 60 min