

	Week 9	Week 10	Week 11	Week 12
MAANDAG	Rustdag	Rustdag	Rustdag	Rustdag
DINSDAG	LOOP/JOG 20 min WANDEL 1 min LOOP/JOG 5 min	LOOP/JOG 20 min WANDEL 3 min 6x versnelling van ca 300 meter (tussen iedere "tempo" 2 min uitlopen)	LOOP/JOG 20 min WANDEL 1 min LOOP/JOG 10 min	LOOP/JOG 20 min WANDEL 2-3 min 6x versnelling van ca 200 meter (tussen iedere "tempo" 1 min uitlopen)
WOENSDAG	Rustdag	Rustdag	Rustdag	Rustdag
DONDERDAG	LOOP/JOG 10 min WANDEL 5 min 3x tempoloop van 5 min (tussen iedere "tempo" 5 min uitlopen)	LOOP/JOG 20 min WANDEL 3-4 min 6x versnelling van ca 300 meter (tussen iedere "tempo" 2 min uitlopen)	LOOP/JOG 20 min WANDEL 3-4 min 6x versnelling van ca 300 meter (tussen iedere "tempo" 2 min uitlopen)	LOOP/JOG 30 min
VRIJDAG	Rustdag	Rustdag	Rustdag	Rustdag
ZATERDAG	Rustdag	Rustdag	Rustdag	Rustdag
ZONDAG	Duurloop 30 min	rustige duurloop 40 min	3x duurloop van 15 min (tussen ieder interval 5 min wandelen)	LOOP/JOG 40 min