

Week	Training 1 Kort	Training 2 Interval	Training 3 Lang
1	40 min. lopen	5 min. inlopen 6 x 3 min. interval met 2 min. dribbelen 5 min. uitlopen	60 min. lopen
2	35 min. lopen 5 x 1 min. versnellen)	5 min. inlopen 5 x 4 min. interval met 2 min. dribbelen	70 min. lopen
3	40 min. lopen	5 min. inlopen 7 x 4 min. interval met 2 min. dribbelen 5 min. uitlopen	80 min. lopen
4	30 min lopen 8 x 30 sec. versnellen	5 min. inlopen 10 x 2 min. interval met 1 min. dribbelen 5 min. uitlopen	70 min. lopen
5	40 min. lopen.	5 min. inlopen 6 x 3 min. interval met 1 min. dribbelen 5 min. uitlopen	80 min. lopen
6	45 min. lopen 5 x 1 min. versnellen	5 min. inlopen 7 x 3 min. interval met 2 min. dribbelen 5 min. uitlopen	90 min. lopen
7	50 min. lopen	5 min. inlopen 6 x 5 min. interval met 2 min. dribbelen 5 min. uitlopen	95 min. lopen
8	50 min. lopen	5 min. inlopen 4,3,2,1,1,2,3,4 min. interval met 2 min. dribbelen 5 min. uitlopen	100 min. lopen
9	40 min. lopen 5 x 1 min. versnellen	5 min. inlopen 7 x 4 min. interval met 2 min. dribbelen 5 min. uitlopen	110 min. lopen
10	45 min. lopen	5 min. inlopen 7 x 3 min. interval met 2 min. dribbelen 5 min. uitlopen	115 min. lopen
11	50 min. lopen 5 x 1 min. versnellen	5 min. inlopen 6 x 3 min. interval met 2 min. dribbelen 5 min. uitlopen	85 min. lopen
12	30 min. lopen	5 min. inlopen 4,3,2,1,1,2,3,4 min. interval met 2 min. dribbelen 5 min. uitlopen	Halve marathon