

Week	Training 1	Training 2	Training 3	Training 4
<b>1</b>	5km	5 min. inlopen 6 x 3 min. interval met 2 min. dribbelen 5 min. uitlopen	5km	10km
<b>2</b>	5km	5 min. inlopen 5 x 4 min. interval met 2 min. dribbelen 5 min. uitlopen	5km	11km
<b>3</b>	5km	5 min. inlopen 7 x 4 min. interval met 2 min. dribbelen 5 min. uitlopen	6km	8km
<b>4</b>	5km	5 min. inlopen 10 x 2m in. interval met 1 min. dribbelen 5 min. uitlopen	6km	14km
<b>5</b>	5km	5 min. inlopen 6 x 3 min. interval met 1 min. dribbelen 5 min. uitlopen	8km	16km
<b>6</b>	5km	5 min. inlopen 7 x 3 min. interval met 2 min. dribbelen 5 min. uitlopen	8km	10-15km
<b>7</b>	5km	min. inlopen 5 x 4 min. interval met 2 min. dribbelen 5 min. uitlopen	10km	18km
<b>8</b>	5km	5 min. inlopen 6 x 4 min. interval met 2 min. dribbelen 5 min. uitlopen	10km	20km
<b>9</b>	5km	5 min. inlopen 7 x 4 min. interval met 2 min. dribbelen 5 min. uitlopen	11km	16km
<b>10</b>	6km	10 min. inlopen 3km vlot lopen 5 min. uitlopen	11km	26km
<b>11</b>	6km	5 min. inlopen 6 x 4 min. interval met 2 min. dribbelen 5 min. uitlopen	13km	26km
<b>12</b>	6km	10 min. inlopen 3km vlot lopen 5 min. uitlopen	13km	20-25km
<b>13</b>	6km	10 min. inlopen 4km vlot lopen 5 min. uitlopen	14km	30km
<b>14</b>	8km	10 min. inlopen 4 x 5 min. interval met 2 min. dribbelen 5 min. uitlopen	14km	22km
<b>15</b>	8km	10 min. inlopen 5 x 5 min. interval met 2 min. dribbelen 5 min. uitlopen	12km	32km
<b>16</b>	8km	10 min. inlopen 3km vlot lopen 5 min. uitlopen	14km	10km
<b>17</b>	8km	10 min. inlopen 10 x 2 min. interval met 2 min. dribbelen 5 min. uitlopen	10km	12km
<b>18</b>	5km	6km 5 min. uitlopen	2-3km	Marathon