

Di	Do	Za	Zo
Baan of 8 x 2 min-3min wdw	12/15 x 200	fartlek bos of 15 min inlopen 4 x 1000 meter	60 min dl1 met 6x 1 min versnellen
Baan of DI 1 50 min	12/15 x 200	fartlek bos of 8 x2 min-3 min wdw	15 min inlopen 30 min wedstrijdtempo 15 min uitlopen
Baan of 8x2 min- 3min wdw	12/15x200	fartlek bos of 15 min inlopen 4x 1000 meter	5/10 km AVR of 60 min dl 1 6x 1 min versnellen
Baan of 50 min dl 1	12/15x200	farlek bos of 8x2 min-3 min wdw	Etten Leur of 15 min inlopen 30 min wedstrijd benaderen 15 min uitlopen

Week 41
Week 42
Week 43
Week 44

Wdw is wandel dribbel wandel