

Week 5

Di wisselduurloop 8 km of baan training
Do 15x 200 meter
Za bostr of 6x 1000 meter
Zo wissel duurloop 8/12 km +5x100

Week 6

Di 10x400 meter of baan training
Do 12x200 meter
Za bostr of 8/12 km wisselduurloop
Zo 6x 1000 + 5x100

Week 7

Di baantraining of 8 km wissel duurloop
Do 15x200
Za bostraining of 6x1000
Zo 8/ 12 km wissel duurloop + 5x 100

Week 8

Di baantraining 10x400
Do 15x200
Za bostraining of wisselduurloop 8/15km +5x100
Zo 6x1000