

Week 9

Di baantr of 8 km wisselduurloop

Do 15x 200 meter

Za bostr of 6x 1000-1000 wdw

Zo 8/12 km wissel duurloop

Week 10

Di baantr of 10x 400 meter

Do 15x 200 meter

Za bostr of 8/15 km wisselduurloop

Zo 6x 1000-1000 wdw

Week 11

Di baantr of 8 km wisselduurloop

Do 15x 200 meter

Za bostr of 6x 1000-1000 wdw

Zo 8/15 km wisselduurloop + 5x 100 meter

Week 12

Di baantr of 10x 400 meter

Do 15x 200 meter

Za bostr of 10 km wisselduurloop + 5x 100 meter

Zo 5x 1000- 1000 wdw