

Week 17

Di baantr of 10 km wisselduurloop

Do 15 x 200 meter

Za bostr of 5 x 1000 – 1000 herstel

Zo 12/15 km wisselduurloop

Week 18

Di baantr of 5 x 1000 – 1000 herstel

Do 15 x 200 meter

Za bostr of 6 x 1000 – 1000 herstel

Zo 10 km wisselduurloop + 5 x 100 meter

Week 19

Di baantr of 8 km wissel duurloop + 5 x 100 meter

Do 15 x 200 meter

Za bostr of 12/ 15 km wisselduurloop + 5 x 100 meter

Zo 5 x 1000 – 1000 herstel

Week 20

Di baantr of 12 x 400 meter

Do 12 x 200 meter

Za bostr of 6 x 1000 – 1000 herstel

Zo 10 km wissel duurloop + 5 x 100 meter