

Week 21

Di baantraining of wisselduurloop 60 min

Do 12/15 x 200 meter

Za bostraining of 6 x 1000 meter – 1000 WDW

Zo 12 / 15 km wisselduurloop

Week 22

Di baantraining of 10 x 400 meter

Do 12 / 15 x 200 meter

Za bostraining of 16 x 400 meter

Zo 5 x 1000 meter

Week23

Di baantraining of 5 x 1000 meter

Do 12 / 15 x 200 meter

Za bostraining of 4-2-5-3-6-3-5-3-4 min 2-3-3-3 herstel

Zo wisselduurloop 70 min

Week 24

Di baantraining of wisselduurloop 60 min

Do 12/15 x 200 meter

Za bostraining of 5 x 1000 meter

Zo wissel duurloop 12 / 15 km