

## 5 kilometer voor de geofende loper

### Week 1

Maandag : rust of crosstraining  
Dinsdag : 3 x 400 meter interval  
Woensdag : 2 kilometer lopen  
Donderdag : 30 minuten tempo lopen  
Vrijdag : rust  
Zaterdag : 5 kilometer lopen  
Zondag : 30 minuten rustig lopen

### Week 2

Maandag : rust of crosstraining  
Dinsdag : 4 x 400 meter interval  
Woensdag : 2 kilometer lopen  
Donderdag : 30 minuten tempo lopen  
Vrijdag : rust  
Zaterdag : 5 kilometer lopen  
Zondag : 35 minuten rustig lopen

### Week 3

Maandag : rust of crosstraining  
Dinsdag : 4 x 400 meter interval  
Woensdag : 3 kilometer lopen  
Donderdag : 30 minuten tempo lopen  
Vrijdag : rust  
Zaterdag : 6 kilometer lopen  
Zondag : 35 minuten rustig lopen

### Week 4

Maandag : rust of crosstraining  
Dinsdag : 5 x 400 meter interval  
Woensdag : 3 kilometer lopen  
Donderdag : 35 minuten tempo lopen  
Vrijdag : rust  
Zaterdag : 6 kilometer lopen  
Zondag : 40 minuten rustig lopen

### Week 5

Maandag : rust of crosstraining  
Dinsdag : 5 x 400 meter interval  
Woensdag : 3 kilometer lopen  
Donderdag : 35 minuten tempo lopen

Vrijdag : rust  
Zaterdag : 7 kilometer lopen  
Zondag : 35 minuten rustig lopen

### **Week 6**

Maandag : rust of crosstraining  
Dinsdag : 6 x 400 meter interval  
Woensdag : 3 kilometer lopen  
Donderdag : 40 minuten tempo lopen  
Vrijdag : rust  
Zaterdag : 6 kilometer lopen  
Zondag : 40 minuten rustig lopen

### **Week 7**

Maandag : rust of crosstraining  
Dinsdag : 6 x 400 meter interval  
Woensdag : 3 kilometer lopen  
Donderdag : 40 minuten tempo lopen  
Vrijdag : rust  
Zaterdag : 7 kilometer lopen  
Zondag : 45 minuten rustig lopen

### **Week 8**

Maandag : rust of crosstraining  
Dinsdag : 3 kilometer lopen  
Woensdag : 30 minuten tempo lopen  
Donderdag : 2 kilometer lopen  
Vrijdag : rust  
Zaterdag : rust  
Zondag : 5 kilometer zo snel mogelijk !