

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 !