

Week 1				
Training 1	Extensieve duur	25	Opw	
			Kern	25' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo)
			Cool Down	
Training 2	Extensieve duur	25	Opw	
			Kern	25' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo)
			Cool Down	
Training 3	Extensieve duur	30	Opw	
			Kern	30' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo)
			Cool Down	
Totaal		80		
Week 2				
Training 1	Extensieve duur	30	Opw	
			Kern	30' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo)
			Cool Down	
Training 2	Interval	30	Opw	10' rustig inlopen met 5x submaximale sprint van 10"
			Kern	2 x (5 x 30" Lopen aan een hoog tempo (versnelde ademhaling) afgewisseld met 1' zeer rustig lopen)
			Cool Down	Werk de rest van de training af al lopend op een rustig tempo
Training 3	Lange duurtraining	35	Opw	
			Kern	35' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo)
			Cool Down	
Totaal		95		
Week 3				
Training 1	Extensieve duur	30	Opw	
			Kern	30' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo)
			Cool Down	
Training 2	Extensieve duur + Sprints	30	Opw	15' rustig inlopen met 5x submaximale sprint van 10"
			Kern	8 x sprint van 10" afgewisseld met 50" rust (wandelen)
			Cool Down	Werk de rest van de training af al lopend op een rustig tempo
Training 3	Lange duurtraining	40	Opw	
			Kern	40' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo)
			Cool Down	
Totaal		100		
Week 4				
Training 1	Extensieve duur	25	Opw	
			Kern	25' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo)
			Cool Down	
Training 2	Extensieve duur	25	Opw	
			Kern	25' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo)
			Cool Down	
Training 3	Extensieve duur	30	Opw	
			Kern	30' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo)
			Cool Down	
Totaal		80		

Week 5				
Training 1	Extensieve duur	30	Opw	
			Kern	30' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo)
			Cool Down	
Training 2	Interval	30	Opw	10' rustig inlopen met 5x submaximale sprint van 10"
			Kern	2 x (4 x 1' Lopen aan een hoog tempo (versnelde ademhaling) afgewisseld met 1' zeer rustig lopen)
			Cool Down	Werk de rest van de training af al lopend op een rustig tempo
Training 3	Lange duurtraining	35	Opw	
			Kern	35' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo)
			Cool Down	
	Totaal	95		
Week 6				
Training 1	Extensieve duur	35	Opw	
			Kern	35' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo)
			Cool Down	
Training 2	Interval	35	Opw	10' rustig inlopen met 5x submaximale sprint van 10"
			Kern	2 x (5 x 1' Lopen aan een hoog tempo (versnelde ademhaling) afgewisseld met 1' zeer rustig lopen)
			Cool Down	Werk de rest van de training af al lopend op een rustig tempo
Training 3	Lange duurtraining	40	Opw	
			Kern	45' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo)
			Cool Down	
	Totaal	110		
Week 7				
Training 1	Extensieve duur	40	Opw	
			Kern	40' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo)
			Cool Down	
Training 2	Interval	35	Opw	10' rustig inlopen met 5x submaximale sprint van 10"
			Kern	2 x (4 x 1'30" Lopen aan een hoog tempo (versnelde ademhaling) afgewisseld met 1' zeer rustig lopen)
			Cool Down	Werk de rest van de training af al lopend op een rustig tempo
Training 3	Lange duurtraining	45	Opw	
			Kern	45' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo)
			Cool Down	
	Totaal	120		
Week 8				
Training 1	Extensieve duur	25	Opw	
			Kern	25' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo)
			Cool Down	
Training 2	Extensieve duur	25	Opw	
			Kern	25' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo)
			Cool Down	
Training 3	Extensieve duur	30	Opw	
			Kern	30' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo)
			Cool Down	
	Totaal	80		