

Week 1				
Training 1	Extensieve duur	30	Opw Kern Cool Down	30' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo)
Training 2	Extensieve duur	30	Opw Kern Cool Down	30' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo)
Training 3	Extensieve duur	40	Opw Kern Cool Down	40' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo)
	Totaal	100		
Week 2				
Training 1	Extensieve duur	35	Opw Kern Cool Down	35' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo)
Training 2	Interval	30	Opw Kern Cool Down	10' rustig inlopen met 5x submaximale sprint van 10" 2 x (4 x 1' Lopen aan een hoog tempo (versnelde ademhaling) afgewisseld met 1' zeer rustig lopen)
				Werk de rest van de training af al lopend op een rustig tempo
Training 3	Extensieve duur	45	Opw Kern Cool Down	45' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo)
	Totaal	110		
Week 3				
Training 1	Extensieve duur	40	Opw Kern Cool Down	40' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo)
Training 2	Extensieve duur + Sprints	30	Opw Kern Cool Down	15' rustig inlopen met 5x submaximale sprint van 10" 10 x sprint van 10" afgewisseld met 50" rust (wandelen)
				Werk de rest van de training af al lopend op een rustig tempo
Training 3	Extensieve duur	50	Opw Kern Cool Down	50' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo)
	Totaal	120		
Week 4				
Training 1	Extensieve duur	30	Opw Kern Cool Down	30' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo)
Training 2	Extensieve duur	30	Opw Kern Cool Down	30' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo)
Training 3	Extensieve duur	30	Opw Kern Cool Down	30' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo)
	Totaal	90		

Week 5				
Training 1	Extensieve duur	40	Opw	
			Kern	35' 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 1'30" 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	Extensieve duur	45	Opw	
			Kern	45' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo)
			Cool Down	
	Totaal	115		
Week 6				
Training 1	Extensieve duur + Sprints	40	Opw	15' rustig inlopen met 5x submaximale sprint van 10"
			Kern	2 x (8 x sprint van 10") afgewisseld met 50" rust (wandelen). 3' rust tussen de reeksen
			Cool Down	Werk de rest van de training af al lopend op een rustig tempo
Training 2	Interval	35	Opw	10' rustig inlopen met 5x submaximale sprint van 10"
			Kern	2 x (4 x 2' 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	Extensieve duur	55	Opw	
			Kern	55' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo)
			Cool Down	
	Totaal	130		
Week 7				
Training 1	Extensieve duur + Sprints	40	Opw	15' rustig inlopen met 5x submaximale sprint van 10"
			Kern	3 x (6 x sprint van 10") afgewisseld met 50" rust (wandelen). 3' rust tussen de reeksen
			Cool Down	Werk de rest van de training af al lopend op een rustig tempo
Training 2	Interval	30	Opw	10' rustig inlopen met 5x submaximale sprint van 10"
			Kern	2 x (4 x 2'30" 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	Extensieve duur	60	Opw	
			Kern	60' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo)
			Cool Down	
	Totaal	130		
Week 8				
Training 1	Extensieve duur	30	Opw	
			Kern	30' lopen aan een rustig tempo: licht gevoel (babbel tempo)
			Cool Down	
Training 2	Extensieve duur	30	Opw	
			Kern	30' 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	90		