

Week	Training 1	Training 2	Training 3	Training 4
1	5km	5 min. inlopen 6 x 3 min. interval met 2 min. dribbelen 5 min. uitlopen	5km	10km
2	5km	5 min. inlopen 5 x 4 min. interval met 2 min. dribbelen 5 min. uitlopen	5km	11km
3	5km	5 min. inlopen 7 x 4 min. interval met 2 min. dribbelen 5 min. uitlopen	6km	8km
4	5km	5 min. inlopen 10 x 2m in. interval met 1 min. dribbelen 5 min. uitlopen	6km	14km
5	5km	5 min. inlopen 6 x 3 min. interval met 1 min. dribbelen 5 min. uitlopen	8km	16km
6	5km	5 min. inlopen 7 x 3 min. interval met 2 min. dribbelen 5 min. uitlopen	8km	10-15km
7	5km	5 min. inlopen 5 x 4 min. interval met 2 min. dribbelen 5 min. uitlopen	10km	18km
8	5km	5 min. inlopen 6 x 4 min. interval met 2 min. dribbelen 5 min. uitlopen	10km	20km
9	5km	5 min. inlopen 7 x 4 min. interval met 2 min. dribbelen 5 min. uitlopen	11km	16km
10	6km	10 min. inlopen 3km vlot lopen 5 min. uitlopen	11km	26km
11	6km	5 min. inlopen 6 x 4 min. interval met 2 min. dribbelen 5 min. uitlopen	13km	26km
12	6km	10 min. inlopen 3km vlot lopen 5 min. uitlopen	13km	20-25km
13	6km	10 min. inlopen 4km vlot lopen 5 min. uitlopen	14km	30km
14	8km	10 min. inlopen 4 x 5 min. interval met 2 min. dribbelen 5 min. uitlopen	14km	22km
15	8km	10 min. inlopen 5 x 5 min. interval met 2 min. dribbelen 5 min. uitlopen	12km	32km
16	8km	10 min. inlopen 3km vlot lopen 5 min. uitlopen	14km	10km
17	8km	10 min. inlopen 10 x 2 min. interval met 2 min. dribbelen 5 min. uitlopen	10km	12km
18	5km	6km 5 min. uitlopen	2-3km	Marathon