

Week 8

Maandag		15'	1'	15'								31 min
Dinsdag												
Woensdag		20'	4x1'snel R=1' loslopen				12'					40 min
Donderdag												
Vrijdag		44'										44 min
Zaterdag												
Zondag												

Week 9

Maandag		30'										30 min
Dinsdag												
Woensdag		50'										50 min
Donderdag												
Vrijdag		40'										40 min
Zaterdag												
Zondag												

Week 10

Maandag		40' met 5 x een brug omhoog sprinten, R= naar beneden loslopen										40 min
Dinsdag												
Woensdag		50'										50 min
Donderdag												
Vrijdag		60'										60 min
Zaterdag												
Zondag												

Wie makkelijk 5 km aan één stuk kan lopen, mag direct aan week 6 beginnen!