













RUN2DAY





APELDOORN - ARNHEM - NIJMEGEN



15 km

1		
	Training Run2day	
	Duurloop 40 minuten (tempo 2) met daarin 4 korte tempolopen van 300 meter (tempo 4)	
	Herstelloop 30 minuten (Herstel 1)	
	Lange duurloop 7 kilometer (tempo 1)	

2		
	Training Run2day	
	Duurloop 38 minuten (tempo 2) met daarin 5 korte tempolopen van 300 meter (tempo 4)	
	Herstelloop 30 minuten (Herstel 1)	
	Lange duurloop 8 kilometer (tempo 1)	

3		
	Training Run2day	
	Duurloop 54 minuten (tempo 2) met daarin 6 korte tempolopen van 300 meter (tempo 4)	
	Herstelloop 32 minuten (Herstel 1)	
	Lange duurloop 9 kilometer (tempo 1)	

4		
	Training Run2day	
	Duurloop 42 minuten (tempo 2)	
	Duurloop 46 minuten (tempo 2) met daarin 3 korte tempolopen van 500 meter (tempo 4)	
	Lange duurloop 10 kilometer (tempo 1)	

5		
	Training Run2day	
	Duurloop 44 minuten (tempo 2)	

	Herstelloop 32 minuten (Herstel 1)	
	Lange duurloop 8 kilometer (tempo 1)	

6		
	Trainning Run2day	
	Duurloop 52 minuten (tempo 2) met daarin 3 korte tempolopen van 500 meter (tempo 4)	
	Herstelloop 30 minuten (Herstel 1)	
	Lange duurloop 9 kilometer (tempo 1)	