















7 km Schema

7		
	Run2day training	
	Duurloop 16 minuten (tempo 2)	
	Duurloop 20 minuten (tempo 2) met daarin 4 korte tempolopen van 400 meter (tempo 4)	
	Lange duurloop 3 kilometer (tempo 1)	

8		
	Run2day training	
	Duurloop 24 minuten (tempo 2) met daarin 6 korte tempolopen van 200 meter (tempo 4)	
	Generale	

9		
	Run2day training	
	Herstelloop 20 minuten (herstelloop 1)	
	Duurloop 26 minuten (tempo 2) met daarin 3 korte tempolopen van 400 meter (tempo 4)	
	Lange duurloop 5 kilometer (tempo 1)	

10		
	Run2day training	
	Duurloop 18 minuten (tempo 2) met daarin 5 korte tempolopen van 300 meter (tempo 4)	
	Herstelloop 18 minuten (Herstel 1)	
	Wedstrijd	