



APELDOORN - ARNHEM - NIJMEGEN

## 7 km Schema

1		
	Run2day training	
	Duurloop 18 minuten (tempo 2)	
	Duurloop 20 minuten (tempo 2) met daarin 4 korte tempolopen van 400 meter (tempo 4)	
	Lange duurloop 3 kilometer (tempo 1)	

2		
	Run2day training	
	Herstelloop 18 minuten (Herstel 1)	
	Duurloop 22 minuten (tempo 2) met daarin 5 korte tempolopen van 300 meter (tempo 4)	
	Lange duurloop 4 kilometer (tempo 1)	

3		
	Run2day training	
	Duurloop 24 minuten (tempo 2) met daarin 6 korte tempolopen van 200 meter (tempo 4)	
	Lange duurloop 5 kilometer (tempo 1)	

4		
	Run2day training	
	Herstelloop 20 minuten (herstelloop 1)	
	Duurloop 26 minuten (tempo 2) met daarin 3 korte tempolopen van 400 meter (tempo 4)	
	Lange duurloop 6 kilometer (tempo 1)	

5		
	Run2day training	
	Duurloop 22 minuten (tempo 2) met daarin 5 korte tempolopen van 300 meter (tempo 4)	

	Herstelloop 18 minuten (Herstel 1)	
	Lange duurloop 4 kilometer (tempo 1)	

6		
	Run2day training	
	Duurloop 25 minuten (tempo 2) met daarin 6 korte tempolopen van 200 meter (tempo 4)	
	Herstelloop 20 minuten (herstelloop 1)	
	Lange duurloop 5 kilometer (tempo 1)	