

# Week 1-2

## Dag 1: Intervallen (snelheid en kracht)

- 5 min rustig inlopen
- 6 × 300 meter op snel tempo (sneller dan wedstrijdtempo) met 60 sec wandelen als herstel
- 5 min rustig uitlopen

## Dag 2: Tempoloop

- 3 km op een comfortabel, maar uitdagend tempo
- 3 × 100 meter versnellen op het einde

# Week 3-4

## Dag 1: Intervallen (tempohardheid)

- 5 min rustig inlopen
- 4 × 500 meter (iets sneller dan 3 km tempo) met 90 sec wandel/jog herstel
- 5 min rustig uitlopen

## Dag 2: Duurloop & versnellingen

- 4 km rustig hardlopen
- 4 × 150 meter versnellen

# Week 5-6

## Dag 1: Korte, snelle intervallen

- 5 min rustig inlopen
- 8 × 200 meter op een hoog tempo met 45 sec wandelpauze
- 5 min rustig uitlopen

## Dag 2: Simulatieloop

- Week 5: 3 km op wedstrijdtempo
- Week 6: 3 km zo snel mogelijk (race day test)



