|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **WEEK** | **DAG 1** | **DAG 2** |
| **1** | Duurloop  2x20 minuten  medium tempo 2 minuten wandelen | Extensieve interval 5x 4 minuten langzaam tempo  2 minuten hoog tempo |
| **2** | Duurloop  2x21 minuten  medium tempo 2 minuten wandelen | Extensieve interval 5x 5 minuten langzaam tempo  2 minuten hoog tempo |
| **3** | Duurloop  2x22 minuten  medium tempo 2 minuten wandelen | Extensieve interval 5x 6 minuten langzaam tempo  2 minuten hoog tempo |
| **4** | Duurloop  2x24 minuten  medium tempo 2 minuten wandelen | Extensieve interval 5x 6 minuten langzaam tempo  2 minuten hoog tempo |
| **5** | Duurloop  40 minuten  medium tempo | Extensieve interval 5x 6 minuten langzaam tempo  2.5 minuten hoog tempo |
| **6** | Duurloop  42 minuten  medium tempo | Extensieve interval 5x 6 minuten langzaam tempo  3 minuten hoog tempo |
| **7** | Duurloop  44 minuten  medium tempo | Extensieve interval 5x 6 minuten langzaam tempo  4 minuten hoog tempo |
| **8** | Duurloop  46 minuten  medium tempo | Extensieve interval 5x 6 minuten langzaam tempo  4.5 minuten hoog tempo |

**PROGRAMMA 2  
HARDLOPEN**