|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **WEEK** | **DAG 1** | **DAG 2** |
| **1** | Duurloop 2x20 minuten medium tempo2 minuten wandelen  | Extensieve interval5x4 minuten langzaam tempo 2 minuten hoog tempo |
| **2** | Duurloop 2x21 minuten medium tempo2 minuten wandelen | Extensieve interval5x5 minuten langzaam tempo 2 minuten hoog tempo |
| **3** | Duurloop 2x22 minuten medium tempo2 minuten wandelen | Extensieve interval5x6 minuten langzaam tempo 2 minuten hoog tempo |
| **4** | Duurloop 2x24 minuten medium tempo2 minuten wandelen | Extensieve interval5x6 minuten langzaam tempo 2 minuten hoog tempo |
| **5** | Duurloop 40 minuten medium tempo | Extensieve interval5x6 minuten langzaam tempo 2.5 minuten hoog tempo |
| **6** | Duurloop 42 minuten medium tempo | Extensieve interval5x6 minuten langzaam tempo 3 minuten hoog tempo |
| **7** | Duurloop 44 minuten medium tempo | Extensieve interval5x6 minuten langzaam tempo 4 minuten hoog tempo |
| **8** | Duurloop 46 minuten medium tempo | Extensieve interval5x6 minuten langzaam tempo 4.5 minuten hoog tempo |

**PROGRAMMA 2
HARDLOPEN**