

**afkortingen betekenis**

- G Gemakkelijk: lopen op een rustig tempo
- SL Snel lopen: 20 seconden snel lopen (opgelet NIET sprinten) met 60 seconden rust tussen de verschillende SL's
- I Interval: lopen op een tempo waarbij je 10 tot 15 minuten kan lopen
- CH Comfortabel hard lopen: lopen op een tempo dat comfortabel is, maar snel
- ig Joggen: lopen op een zeer rustig tempo
- H Herhaling lopen: lopen op een tempo dat je 5 minuten kan volhouden

*If you fail to plan, you plan to fail.*

		Week 1	Week 2	Week 3	Week 4
Dag 1	Effectieve training	60 minuten G ↳ kan ook in 2 trainingen (totaal 60 min)	60 minuten G ↳ kan ook in 2 trainingen (totaal 60 min)	60 minuten G ↳ kan ook in 2 trainingen (totaal 60 min)	60 minuten G ↳ kan ook in 2 trainingen (totaal 60 min)
Dag 2	Effectieve training	10 minuten G 8 x 400m H / 400m ig 10 minuten G	10 minuten G 8 x 400m H / 400m ig 10 minuten G	10 minuten G 8 x 400m H / 400m ig 10 minuten G	10 minuten G 8 x 400m H / 400m ig 10 minuten G
Dag 4	Effectieve training	30 - 45 minuten G 8 SL	30 - 45 minuten G 8 SL	30 - 45 minuten G 8 SL	30 - 45 minuten G 8 SL
Dag 5	Effectieve training	15 minuten G 4 x 4 minuten I / 3 min ig 15 minuten G	15 minuten G 4 x 4 minuten I / 3 min ig 15 minuten G	15 minuten G 4 x 4 minuten I / 3 min ig 15 minuten G	15 minuten G 4 x 4 minuten I / 3 min ig 15 minuten G
Dag 7	Effectieve training	60 - 90 minuten G	60 - 90 minuten G	60 - 90 minuten G	60 - 90 minuten G
Totale looptijd per week		270 minuten	270 minuten	270 minuten	270 minuten
Totale tijd per week		315 minuten	315 minuten	315 minuten	315 minuten
		Week 5	Week 6	Week 7	Week 8
Dag 1	Effectieve training	60 minuten G ↳ kan ook in 2 trainingen (totaal 60 min)	60 minuten G ↳ kan ook in 2 trainingen (totaal 60 min)	60 minuten G ↳ kan ook in 2 trainingen (totaal 60 min)	60 minuten G ↳ kan ook in 2 trainingen (totaal 60 min)
Dag 2	Effectieve training	15 minuten G 200m H + 200m ig + 200m H + 200m ig + 400m H + 400m ig 200m H + 200m ig + 200m H + 200m ig + 400m H + 400m ig 200m H + 200m ig + 200m H + 200m ig + 400m H + 400m ig 200m H + 200m ig + 200m H + 200m ig + 400m H + 400m ig 15 minuten G	15 minuten G 200m H + 200m ig + 200m H + 200m ig + 400m H + 400m ig 200m H + 200m ig + 200m H + 200m ig + 400m H + 400m ig 200m H + 200m ig + 200m H + 200m ig + 400m H + 400m ig 200m H + 200m ig + 200m H + 200m ig + 400m H + 400m ig 15 minuten G	15 minuten G 200m H + 200m ig + 200m H + 200m ig + 400m H + 400m ig 200m H + 200m ig + 200m H + 200m ig + 400m H + 400m ig 200m H + 200m ig + 200m H + 200m ig + 400m H + 400m ig 200m H + 200m ig + 200m H + 200m ig + 400m H + 400m ig 15 minuten G	15 minuten G 200m H + 200m ig + 200m H + 200m ig + 400m H + 400m ig 200m H + 200m ig + 200m H + 200m ig + 400m H + 400m ig 200m H + 200m ig + 200m H + 200m ig + 400m H + 400m ig 200m H + 200m ig + 200m H + 200m ig + 400m H + 400m ig 15 minuten G
Dag 4	Effectieve training	30 - 45 minuten G 8 SL	30 - 45 minuten G 8 SL	30 - 45 minuten G 8 SL	30 - 45 minuten G 8 SL
Dag 5	Effectieve training	15 minuten G 20 min CH + 4 SL 15 minuten G	15 minuten G 20 min CH + 4 SL 15 minuten G	15 minuten G 20 min CH + 4 SL 15 minuten G	15 minuten G 20 min CH + 4 SL 15 minuten G
Dag 7	Effectieve training	60 - 90 minuten G	60 - 90 minuten G	60 - 90 minuten G	60 - 90 minuten G
Totale looptijd per week		310 minuten	310 minuten	310 minuten	310 minuten
Totale tijd per week		315 minuten	315 minuten	315 minuten	315 minuten

		Week 9		Week 10		Week 11		Week 12	
Dag 1	Effectieve training	60 minuten G		60 minuten G		60 minuten G		60 minuten G	
Dag 2	Effectieve training	15 minuten G 6 SL 400m H + 400m jg + 200m H + 200m jg 400m H + 400m jg + 200m H + 200m jg 400m H + 400m jg + 200m H + 200m jg 400m H + 400m jg + 200m H + 200m jg 400m H + 400m jg + 200m H + 200m jg 400m H + 400m jg + 200m H + 200m jg 400m H + 400m jg + 200m H + 200m jg 15 minuten G		15 minuten G 6 SL 400m H + 400m jg + 200m H + 200m jg 400m H + 400m jg + 200m H + 200m jg 400m H + 400m jg + 200m H + 200m jg 400m H + 400m jg + 200m H + 200m jg 400m H + 400m jg + 200m H + 200m jg 400m H + 400m jg + 200m H + 200m jg 400m H + 400m jg + 200m H + 200m jg 400m H + 400m jg + 200m H + 200m jg 15 minuten G		15 minuten G 6 SL 400m H + 400m jg + 200m H + 200m jg 400m H + 400m jg + 200m H + 200m jg 400m H + 400m jg + 200m H + 200m jg 400m H + 400m jg + 200m H + 200m jg 400m H + 400m jg + 200m H + 200m jg 400m H + 400m jg + 200m H + 200m jg 400m H + 400m jg + 200m H + 200m jg 400m H + 400m jg + 200m H + 200m jg 15 minuten G		15 minuten G 6 SL 400m H + 400m jg + 200m H + 200m jg 400m H + 400m jg + 200m H + 200m jg 400m H + 400m jg + 200m H + 200m jg 400m H + 400m jg + 200m H + 200m jg 400m H + 400m jg + 200m H + 200m jg 400m H + 400m jg + 200m H + 200m jg 400m H + 400m jg + 200m H + 200m jg 400m H + 400m jg + 200m H + 200m jg 15 minuten G	
Dag 4	Effectieve training	30 - 45 minuten G 8 SL		30 - 45 minuten G 8 SL		30 - 45 minuten G 8 SL		30 - 45 minuten G 8 SL	
Dag 5	Effectieve training	15 minuten G 4 x 4 minuten I / 3 min jg 15 minuten G		15 minuten G 4 x 4 minuten I / 3 min jg 15 minuten G		15 minuten G 4 x 4 minuten I / 3 min jg 15 minuten G		15 minuten G 4 x 4 minuten I / 3 min jg 15 minuten G	
Dag 7	Effectieve training	60 - 90 minuten G		60 - 90 minuten G		60 - 90 minuten G		60 - 90 minuten G	
Totale looptijd per week		320 minuten		320 minuten		320 minuten		320 minuten	
Totale tijd per week		330 minuten		330 minuten		330 minuten		330 minuten	

		Week 13		Week 14		Week 15		Week 16	
Dag 1	Effectieve training	60 minuten G		60 minuten G		60 minuten G		60 minuten G	
Dag 2	Effectieve training	15 minuten G 3 x 1km CH / 1 min wandelen 3 x 3minuten I / 2 minuten jg 15 minuten G		15 minuten G 3 x 1km CH / 1 min wandelen 3 x 3minuten I / 2 minuten jg 15 minuten G		15 minuten G 3 x 1km CH / 1 min wandelen 3 x 3minuten I / 2 minuten jg 15 minuten G		15 minuten G 3 x 1km CH / 1 min wandelen 3 x 3minuten I / 2 minuten jg 15 minuten G	
Dag 4	Effectieve training	30 - 45 minuten G 6 SL		30 - 45 minuten G 6 SL		30 - 45 minuten G 6 SL		30 - 45 minuten G 6 SL	
Dag 5	Effectieve training	20 minuten G 200m H + 200m jg + 200m H + 200m jg 3 x 1km CH / 1 min wandelen 200m H + 200m jg + 200m H + 200m jg 5 minuten G		20 minuten G 200m H + 200m jg + 200m H + 200m jg 3 x 1km CH / 1 min wandelen 200m H + 200m jg + 200m H + 200m jg 5 minuten G		20 minuten G 200m H + 200m jg + 200m H + 200m jg 3 x 1km CH / 1 min wandelen 200m H + 200m jg + 200m H + 200m jg 5 minuten G		20 minuten G 200m H + 200m jg + 200m H + 200m jg 3 x 1km CH / 1 min wandelen 200m H + 200m jg + 200m H + 200m jg 5 minuten G	
Dag 7	Effectieve training	60 - 90 minuten G		60 - 90 minuten G		60 - 90 minuten G		60 - 90 minuten G	
Totale looptijd per week		295 minuten		295 minuten		295 minuten		295 minuten	
Totale tijd per week		320 minuten		320 minuten		320 minuten		320 minuten	