

Week		Maandag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
27	2 t/m 8/7	Duurloop 60 à 70 min. waarvan (elke maandag) 5x3min. tempo2 of 5x2min. tempo3*	25 minuten waarvan 5 minuten op 10 km tempo plus 30 seconden, afwisselend op 10 km tempo plus 15 seconden. Daarna nog 5x200 dp200	Herstelloop 45 min	10 x 300 dp 300 of wedstrijd - voorbereiding	Kadeloop Schipluiden	Herstelloop 45 min. of Duurloop 75 min.
28	9 t/m 15/7		Elsenburgerbos	Herstelloop 45 min	20 min rustig 8 x 1 min 3 km tempo en daarna 10 x 30 sec		Duurloop 85 minuten
29	16 t/m 22/7		4 x 1000 dp400 met 5 x 400 dp 200	Herstelloop 45 min	3 x 1000, 4 x 600 en 3 x 200		Duurloop 95 minuten
30	23 t/m 29/7		3x1200in 10 km tempo plus 4x400	Herstelloop 45 min	10x400 dp 200 en 5x200 dp 200		Duurloop 80 minuten

31	30/7 t/m 5/8		Strandtraining	Herstelloop 45 min	12x300m dp300		Duurloop 90 minuten
32	6 t/m 12/8		4x1km 10 km tempo dp 400 en 5x600 dp 300	Herstelloop 45 min	Wisselduur loop		Duurloop 100 minuten
33	13-19/8		Pyramideloop	Herstelloop 45 min	20 x 1 minuut op 5/10 km dp 1 minuut		Duurloop 110 minuten
34	20-26/8		5x1km dp 400en 3x400 dp 200	Herstelloop 45 min	8x400 en 4x200 dp 200		Duurloop 60 minuten
35	27/8 t/m 2/9		10 x 2 min dp 2 min en 4 x 1 min	Herstelloop 45 min	wedstrijdvoor- bereiding		Oostlandloop 10km of 21km
36	3 t/m 9/9	Herstelloop 45min.	Strandtraining	Herstelloop 45 min	10 x 300 en 5 x 200 dp 100%		Duurloop 80 minuten
		Tempo 2 is in dit schema 10 km tempo en tempo 3 is in dit schema 5 km tempo					