

Drie keer per week moet er aan de uithouding gewerkt worden. Tussen deze drie oefenmomenten laat je minstens twee dagen.

♥1 = Loslopen (waarbij je in staat moet zijn om te praten)

♥2 = Tempo waarbij je nog kan praten

♥3 = Tempo waarbij je nog net kan praten

♥4 = Tempo dat je maar een tijdje kan volhouden en waarbij je haast niet kan praten

Week1:

- ♥1 20'
Na 5', 10' en 15' doe je een maximale sprint van 20m
- ♥1 5'
♥2 5'
♥1 5'
- ♥1 10'
5' stretchen
♥2 7'
5' stretchen
♥2 7'
♥1 5'

Week2:

- ♥1 20'
Na 4', 8', 12', 16' doe je een maximale sprint van 20m
- ♥1 5'
♥2 10'
♥1 5'
- ♥1 10'
5' stretchen
♥2 7'
5' stretchen
♥3 7'
♥1 5'

Week3:

- ♥1 20'
Na 3', 6', 9', 12', 15' en 18' doe je een maximale sprint van 20m
- ♥1 10'
♥3 8'
♥1 10'
- ♥1 10'
5' stretchen
♥3 8'
5' stretchen
♥3 8'
♥1 5'