**DAG 1**

•opwarming 5 minuutjes lopen.

•1 x 15 minuten extensieve duurtraining Snelheid (10 km/h)

•4 minuten stappen en benen losmaken tussen elke sessie.

•1 x 18 minuten extensieve duurtraining Snelheid (10 km/h)

•Stabiliteitsoefeningen tijdens de pauzes en STRETCHING!!!.

•Na het einde van de looptraining rustig 5 minuten uitlopen.

**DAG 2**

•opwarming 5 minuutjes lopen.

•1 x 18 minuten extensieve duurtraining Snelheid (10 km/h)

 •4 minuten stappen en benen losmaken tussen elke sessie.

•6x 250 m aan 80% met telkens 100 m stappen en 100 m rustig tussen joggen

•Stabiliteitsoefeningen tijdens de pauzes en STRETCHING!!!.

•Na het einde van de looptraining rustig 5 minuten uitlopen.

**DAG 3**

•opwarming 5 minuutjes lopen.

•1 x 20 minuten extensieve duurtraining Snelheid (10 km/h)

•4 minuten stappen en benen losmaken tussen elke sessie.

•8x 200 m aan 80% met telkens 80 m stappen en 80 m rustig tussen joggen

 •Stabiliteitsoefeningen tijdens de pauzes en STRETCHING!!!.

•Na het einde van de looptraining rustig 5 minuten uitlopen