Conditie training .

Dag 1

30 min lopen op ritme 50 procent nadien 15 min stabiliteit oefeningen.

Dag 2

35 min lopen op ritme 50 procent .

Na 35 min 5 versnellingen van 10 seconden.

10 min uitlopen .

Nadien 15 min stabiliteit oefeningen.

Dag 3

30 min uitlopen

Nadien 15 min stabiliteit oefeningen.

Dag 4

40 min lopen op 60 procent nadien 15 min stabiliteit oefeningen.

Dag 5

6x 3 versnellingen lopen

Eerste 3versnellingen 20 meter nadien 2 min rust

Tweede 3 versnellingen 20 meter nadien 2 min rust

Derde 3 versnellingen 30 meter nadien 4 min rust

Vierde 3 versnellingen 40 meter nadien 5 min rust

Vijfde 3 versnellingen 50 meter nadien 5 min rust

Nadien 15 min stabiliteit oefeningen

Dag 6

Rust

Dag 7

Uit lopen 30 min.