

van 20 - 40 minuten hardlopen

Training 1

3x 7 minuten hardlopen met elk 2 minuten rust

Training 2

3 min, 6 min, 9 min, 6 min, 3 min hardlopen, 2 minuten rust

Training 3

25 minuten hardlopen

Training 4

4x 8 minuten hardlopen, 2 minuten wandelen

Training 5

2x 15 minuten hardlopen, 2 minuten rust

Training 6

30 minuten hardlopen

Training 7

4 min, 6 min, 8 min, 6 min, 4 min hardlopen, 2 minuten rust

Training 8

Probeer 5 km achterelkaar hard te lopen

Training 9

2x 15 minuten hardlopen, 2 minuten rust, 5 minuten hardlopen

Training 10

2x 20 minuten hardlopen, 2 min rust

Training 11

40 minuten hardlopen

Training 12

30 minuten hardlopen met 3x tussendoor een versnelling van 1 minuut