

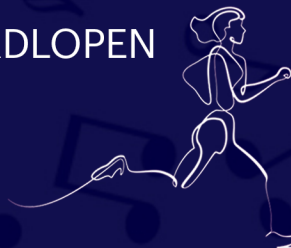
FIT OP 4

HARDLOOPSHEMA

60 MIN. HARDLOPEN
IN 10 WEKEN

AVRO
TRO

radio
4



WEEK 1

INTERVAL
10 MIN. HARDLOPEN, 2X OM EN OM 3
MIN. SPRINTEN EN 3 MIN. HARDLOPEN, 3
MIN. SPRINTEN EN 5 MIN. HARDLOPEN

DUURLOOP
30 MIN. HARDLOPEN

WEEK 2

INTERVAL
10 MIN. HARDLOPEN, 5 MIN. SPRINTEN, 5
MIN. HARDLOPEN, 5 MIN. SPRINTEN EN 5
MIN. HARDLOPEN

DUURLOOP
35 MIN. HARDLOPEN

WEEK 3

INTERVAL
10 MIN. HARDLOPEN, 2X OM EN OM 4
MIN. SPRINTEN EN 2 MIN. HARDLOPEN, 4
MIN. SPRINTEN EN 5 MIN. HARDLOPEN

DUURLOOP
35 MIN. HARDLOPEN

WEEK 4

INTERVAL
10 MIN. HARDLOPEN, 2 MIN. SPRINTEN, 1 MIN. HARDLOPEN,
3 MIN. SPRINTEN, 2 MIN. HARDLOPEN, 2 MIN. SPRINTEN, 2
MIN. HARDLOPEN, 3 MIN. SPRINTEN, 2 MIN. HARDLOPEN, 2
MIN. SPRINTEN EN 5 MIN. HARDLOPEN

DUURLOOP
40 MIN. HARDLOPEN

WEEK 5

INTERVAL
10 MIN. HARDLOPEN, 2X OM EN OM 5
MIN. SPRINTEN EN 3 MIN. HARDLOPEN, 5
MIN. SPRINTEN EN 5 MIN. HARDLOPEN

DUURLOOP
45 MIN. HARDLOPEN

WEEK 6

INTERVAL
10 MIN. HARDLOPEN, 2X OM EN OM 6
MIN. SPRINTEN EN 3 MIN. HARDLOPEN, 6
MIN. SPRINTEN EN 5 MIN. HARDLOPEN

DUURLOOP
45 MIN. HARDLOPEN

WEEK 7

INTERVAL
10 MIN. HARDLOPEN, 2 MIN. SPRINTEN, 2 MIN. HARLOPEN,
3 MIN. SPRINTEN, 2 MIN. HARDLOPEN, 2X OM EN OM 4
MIN. SPRINTEN EN 2 MIN. HARDLOPEN, 3 MIN. SPRINTEN, 2
MIN. HARDLOPEN, 2 MIN. SPRINTEN EN 5 MIN. HARDLOPEN

DUURLOOP
50 MIN. HARDLOPEN

WEEK 8

INTERVAL
30 MIN. HARDLOPEN, WISSELEN TUSSEN
5X15 SEC. SPRINTEN EN 5X1 MIN.
HARDLOPEN EN 10 MIN. HARDLOPEN

DUURLOOP
50 MIN. HARDLOPEN

WEEK 9

INTERVAL
10 MIN. HARDLOPEN, 3X OM EN OM 5
MIN. SPRINTEN EN 2 MIN. HARDLOPEN, 5
MIN. SPRINTEN EN 10 MIN. HARDLOPEN

DUURLOOP
55 MIN. HARDLOPEN

WEEK 10

INTERVAL
30 MIN. HARDLOPEN, 5X15 SEC. SPRINTEN
AFGEWISSELD MET 1 MIN. WANDELEN

DUURLOOP
60 MIN. HARDLOPEN