

Wk 04

Duurloop 70 min.

Duurloop 1 a 2 8 km

6 a 8 x 600 mtr met 2 min. Rust

500 mtr – 1000 mtr – 1500 mtr ext.

Met 1 min. – 2 min. – 3 min.

1 a 2 series evt te combineren met segment van de week.