

Wk 15

3 x 400 mtr met 100 rust

2 x 500 mtr met 100 rust

1 x 600 mtr met 100 rust

1 x 800 mtr met 200 rust

Interval baan training

4 /5 x 1000 mtr met 200 rust

Duurloop 12 -18 km

Fartlek training 45 min.