

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	
6-jul	7-jul	8-jul	9-jul	10-jul	11-jul	12-jul	
	1 min.hardlopen, daarna 4 min.wandelen Herhaal dit 8 keer		1 min.hardlopen, daarna 4 min.wandelen Herhaal dit 8 keer			1 min.hardlopen, daarna 4 min.wandelen Herhaal dit 8 keer	Totaal
0,0 km	4,8 km	0,0 km	4,8 km	0,0 km	0,0 km	5,2 km	14,8 km
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	
13-jul	14-jul	15-jul	16-jul	17-jul	18-jul	19-jul	
	2 min.hardlopen, daarna 3 min.wandelen Herhaal dit 8 keer		2 min.hardlopen, daarna 3 min.wandelen Herhaal dit 8 keer			2 min.hardlopen, daarna 3 min.wandelen Herhaal dit 8 keer	Totaal
0,0 km	4,9 km	0,0 km	4,9 km	0,0 km	0,0 km	5,1 km	14,9 km
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	
20-jul	21-jul	22-jul	23-jul	24-jul	25-jul	26-jul	
	3 min.hardlopen, daarna 3 min.wandelen Herhaal dit 7 keer		3 min.hardlopen, daarna 3 min.wandelen Herhaal dit 7 keer			3 min.hardlopen, daarna 3 min.wandelen Herhaal dit 7 keer	Totaal
0,0 km	5,3 km	0,0 km	5,3 km	0,0 km	0,0 km	5,3 km	15,8 km
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	
27-jul	28-jul	29-jul	30-jul	31-jul	1-aug	2-aug	
	4 min.hardlopen, daarna 3 min.wandelen Herhaal dit 5 keer		4 min.hardlopen, daarna 3 min.wandelen Herhaal dit 5 keer			4 min.hardlopen, daarna 3 min.wandelen Herhaal dit 5 keer	Totaal
0,0 km	4,4 km	0,0 km	4,4 km	0,0 km	0,0 km	4,4 km	13,3 km

Snelheid

DL1	7,0 km/u
DL2	8,0 km/u
DL3	8,5 km/u
interval	8,7 km/u
tempo	9,3 km/u

Hartslag

111 tot	130 slagen per min.
130 tot	148 slagen per min.
148 tot	167 slagen per min.
148 tot	167 slagen per min.
163 tot	179 slagen per min.