

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