

Shema Righolt/Stas

11/2 t/m 17/2

Ma duurloop 50/70 min  
Di tempo's 3 x 1500m, 50,450m pauze  
Wo duurloop 50/70min  
Do intervall 14 x 300m 50/50 pauze  
Vr duurloop 50/70min  
Za rust of korte loop  
Zo lange loop met evt tempo

18/2 t/m 24/2

Ma duurloop 50/70 min  
Di tempo's 1 x1000 en 2 x 2000m  
Wo duurloop 50/70 min  
Do tempo's 7 x 600m  
Vr duurloop 50/70 min  
Za rust of korte loop  
Zo lange loop met evt tempo

25/2 t/m 3/3

Ma duurloop 50/70 min  
Di tempo's 600/1000/1200/800/600/400m  
Wo duurloop 50/70 min  
Do intervall 16 x 200m 200 dribbel  
Vr duurloop 50/70min  
Za rust of korte loop  
Zo lange loop met evt versnelling

4/3 t/m 10/3

Ma duurloop 50/70 min  
Di tempo's 5 x 1000m, 50/350 pauze  
Wo duurloop 50/70 min  
Do tempo's 200/600 4 x plus nog een 200m  
Vr duurloop 50/70 min  
Za rust of korte loop  
Zo lange loop met evt versnelling