

## Schema Ruud & Jolanda

24/9 t/m 30/9

Ma duurloop 40/60 min

Di inlopen, oef, circuittraining Jolanda

Wo duurloop 50/70 min

Do intervall 2 x 300m, 100m wandel

Vr duurloop 50/70min

Za rust of korte loop

Zo lange loop met evt, lang tempo

1/10 t/m 7/10

Ma duurloop 50/70 min

Di tempo's 1 x 600m, 2 x 2000m

Wo duurloop 50/70min

Do tempo's 5 x 800m

Vr duurloop 50/70 min

Za rust of korte loop

Zo lange loop met evt lang tempo

8/10 t/m 14/10

Ma duurloop 50/70min

Di tempo's 3 x 1500m, 50/450m

Wo duurloop 50/70 min

Do intervall 10 x 400m, 50/50

Vr duurloop 50/70 min

Za rust of korte loop

Zo lange loop met evt tempo

15/10 t/m 21/10

Ma duurloop 50/70min

Di tempo's 600, 800, 1200, 2000m

Wo duurloop 50/70min

Do tempo's 600, 1000, 800, 1000, 800m of 5 x 200m voor Vijfhoekparkloop

Vr duurloop 50/70 min

Za rust, korte duurloop of Vijfhoekparkloop 5/10 km

Zo lange loop met evt tempo