

Week	Maandag	Donderdag	Zaterdag
15	06-04-2020	09-04-2020	11-04-2020
		Piramideloop 2 x (1-3-1-3-1) min tempo CPC pauze 50% DL1 Seriepauze 5 min DL1	Duurloop 65 min DL1/2
16	13-04-2020	16-04-2020	18-04-2020
	Piramideloop 2-4-6-4-2 min tempo DL3 pauze 50% DL1 Seriepauze 5 min DL1	Tempovastheid 5 x 4 min tempo DL2 pauze 2 min DL1	Duurloop 60 min DL1/2
17	20-04-2020	23-04-2020	25-04-2020
	Duurloop DL2 15-20-15 min pauze 3 min DL1	Duurloop 45 min DL1 met 5 keer 30 sec versnellen	5KM voor de medaille Herstarters 3KM
18	27-04-2020	30-04-2020	02-05-2020
	Herstelduurloop 30 min	Tempovastheid 5 x 5 min tempo DL2 pauze 2 min DL1	Duurloop 65 min DL1/2
19	04-05-2020	07-05-2020	09-05-2020
	Duurloop DL2 4 x 10 min pauze 3 min DL1	Tempovastheid 5 x 6 min tempo DL3 Herstelpauze 2 min DL2	Heuveltraining 50 min
20	11-05-2020	14-05-2020	17-05-2020
	Piramideloop 1-3-5-3-1 min tempo DL3 Herstelpauze 50% DL1	Duurloop 40 min DL1 met 2 x 5 min DL3	Duurloop 50 min DL1/2
21	18-05-2020	21-05-2020	23-05-2020
	Duurloop 40 min DL1 met 5 keer 1 min versnellen	Duurloop 30 min DL1 met 2 x 5 min DL2	10KM virtueel Leiden Herstarters 5KM
22	25-05-2020	28-05-2020	30-05-2020
	Herstelduurloop 30 min	Duurloop DL2 4 x 10 min pauze 3 min DL1	60 min Fartlek