

Venloop Halve Marathon

Week	maandag	dinsdag		Interval	woensdag	donderdag	Rust	Duurloop Je kunt een gesprek voeren	Rust	Duurloop exclusief in- en uitlopen 10'	Zondag
7	25'herstel		15x		300mT 100mR			40' duurloop			75' duurloop
8	30'herstel		4x		500mT 200mR 400mT 200mR 300mT 200mR 200mT 200mR			60' duurloop			Sint Joost 65'
9	30'herstel		7x		800mT 200mR			50' duurloop			fartlek 60'
10	30'herstel		9x		500mT 200mT			Conconitest			Bosloop 10K
11	25'herstel		2x		600mT 200mR 800mT 200mR 1000mT 200mR 800mT 200mR 600mT 200mR			50' tempoduur			duurloop 75'
12	30'herstel		6x		200mT 100mR 400mT 200mR 200mT 100mR			50' duurloop			3 km inlopen 5 km wedstrijdtempo 3 km uitlopen
13	25'herstel		8x		400mT 100mR			40' duurloop			Venloop Halve