

Beginner, niveau 2

Week	Interval minuten (onder begeleiding)	Tempo duurloop huiswerk(Minuten)	Rustige duurloop huiswerk(Minuten)
1	1-1-2-1-1 p=2	15 + 6 versnellingen	30
2	1-1-1-2-1-1-1 p=2	15	30
3	1-2-1-2-1-2-1 p=2	15 + 8 versnellingen	35
4	2-2-3-2-2 p=2	20	35
5	1-2-3-3-2-1 p=2 p=3	20	40
6	1-2-3-4-3-2-1 p=2 p=3	10 + 8 versnellingen	40
7	2-3-4-5-4-3-2 p=2 p=3	15	35
8	4-7-4 p=3 of Testloop (Zomer of Winter)	20	35
9	5-8-5 p=3	15 + 10 versnellingen	30
10	6-9-6 p=3	15	40
11	2-3-5-3-2 p=2 p=3	10 + 6 versnellingen	30
12	Zondag testloop (Herfst of Lente)	Uitlopen	40