

Half gevorderd, niveau 3

Week	Interval minuten (onder begeleiding)	Tempo duurloop huiswerk(Minuten)	Rustige duurloop huiswerk(Minuten)
1	1-1-2-1-1 p=2	30 + 6 versnellingen	45
2	1-1-1-2-1-1-1 p=2	30	50
3	1-2-1-2-1-2-1 p=2	20 + 8 versnellingen	55
4	2-2-3-2-2 p=2	35	60
5	1-2-3-3-2-1 p=2 p=3	30	65
6	1-2-3-4-3-2-1 p=2 p=3	20 + 8 versnellingen	70
7	2-3-4-5-4-3-2 p=2 p=3	35	65
8	4-7-4 p=3 of Testloop (Zomer of Winter)	35	65
9	5-8-5 p=3	20 +10 versnellingen	70
10	6-9-6 p=3	20	75
11	2-3-5-3-2 p=2 p=3	20 + 6 versnellingen	70
12	Zondag testloop (Herfst of Lente)	Uitlopen	70