

Programma 21 km gevorderd 4 trainingen per week (12 weken)
 Voorwaarde: minstens 60 minuten onafgebroken kunnen hardlopen.

Week	Training 1	Training 2	Training 3	Training 4
Week 1	Duurloop I 60 min	Extensieve Interval 8 x 3min pauze: 2 min dribbelen (dr.)	Duurloop II 45 min continu	Tempotraining 3 x 8 min pauze: 3 min dribbelen (dr.)
Week 2	Duurloop I 60 min met daarin 1 x 10 min duurloop II	Extensieve Interval 10 x 3 min pauze: 2 min dr.	Duurloop II 45 min continu	Duurloop I 45 min
Week 3	Duurloop I 65 min	Tempotraining 6 x 5 min pauze: 3 min dr.	Duurloop II 50 min continu	Duurloop III 2 x 20 min pauze: 10 min duurloop I
Week 4	Duurloop I 40 min	Tempotraining 7 x 5 min pauze: 3 min dr.	Duurloop II 40 min continu	Duurloop I 40 min
Week 5	Duurloop I 70 min	Extensieve Interval 8 x 3 min pauze: 1 min dr.	Duurloop II 50 min continu	Duurloop III 30 min
Week 6	Duurloop I 70 min met daarin 1 x 10 min duurloop II	Extensieve Interval 10 x 3 min pauze: 1 min dr.	Duurloop II 60 min continu	Tempotraining 4 x 8 min pauze: 3 min dr.
Week 7	Duurloop I 75 min	Tempotraining 8 x 5 min pauze: 3 min dr.	Duurloop II 60 min continu	Duurloop III 2 x 25 min pauze: 10 min duurloop I
Week 8	Duurloop I 45 min	Tempotraining 3 x 10 min pauze: 5 min dr.	Duurloop II 40 min continu	Duurloop I 45 min
Week 9	Duurloop I 75 min met daarin 3 x 5 min duurloop II	Extensieve Interval 12 x 3 min pauze: 2 min dr.	Duurloop II 70 min continu	Duurloop III 40 min
Week 10	Duurloop I 80 min met daarin 1 x 15 min duurloop II	Extensieve Interval 14 x 3 min pauze: 2 min dr.	Duurloop II 70 min continu	Tempotraining 5 x 8 min pauze: 3 min dr.
Week 11	Duurloop I 90 min	Tempotraining 4 x 10 min pauze: 5 min dr.	Duurloop II 60 min continu	Duurloop III 2 x 30 min pauze: 10 min duurloop
Week 12	Duurloop II 40 min continu	Duurloop I 45 min	Duurloop I 40 min met daarin 1 x 10 min streeftempo 21 km	Wedstrijd/ Trimloop 21 km