

10km ++

	Feeling	Rating
SD (slow distance)	light	1 to 3
ER (easy run)	average	3 to 4
T (temporun)	somewhat hard	5 to 6
INT (intensive)	intensive	7 to 8

date	Training	
ma 3 jul 2023		
di 4 jul 2023	4km SD	
wo 5 jul 2023		
do 6 jul 2023	4km SD	
vr 7 jul 2023		
za 8 jul 2023	7km SD	
zo 9 jul 2023		
ma 10 jul 2023		
di 11 jul 2023	15min SD - (1min T - 2min ER) x 7 - 15min SD	
wo 12 jul 2023		
do 13 jul 2023	5km ER	
vr 14 jul 2023		
za 15 jul 2023	7km SD	
zo 16 jul 2023		
ma 17 jul 2023		
di 18 jul 2023	15min SD - (1min T - 2min ER) x 7 - 15min SD	
wo 19 jul 2023		
do 20 jul 2023	5km ER	
vr 21 jul 2023		
za 22 jul 2023	7km SD	
zo 23 jul 2023		
ma 24 jul 2023		
di 25 jul 2023	15min SD - (2min T - 2min ER) x 5 - 15min SD	
wo 26 jul 2023		
do 27 jul 2023	5km ER	
vr 28 jul 2023		
za 29 jul 2023	7km SD	
zo 30 jul 2023		
ma 31 jul 2023		
di 1 aug 2023	15min SD - (2min T - 2min ER) x 5 - 15min SD	
wo 2 aug 2023		
do 3 aug 2023	5km ER	
vr 4 aug 2023		
za 5 aug 2023	7km SD	
zo 6 aug 2023		
ma 7 aug 2023		
di 8 aug 2023	15min SD - (3min T - 3min ER) x 5 - 15min SD	
wo 9 aug 2023		
do 10 aug 2023	5km ER	
vr 11 aug 2023		
za 12 aug 2023	8km SD	
zo 13 aug 2023		
ma 14 aug 2023		

## 10km ++

di 15 aug 2023 15min SD - (2min T - 2min ER) x 7 - 15min SD  
wo 16 aug 2023  
do 17 aug 2023 6km ER  
vr 18 aug 2023  
za 19 aug 2023 8km SD  
zo 20 aug 2023  
ma 21 aug 2023  
di 22 aug 2023 15min SD - (1min T - 2min ER) x 10 - 15min SD  
wo 23 aug 2023  
do 24 aug 2023 6km ER  
vr 25 aug 2023  
za 26 aug 2023 8km SD  
zo 27 aug 2023  
ma 28 aug 2023  
di 29 aug 2023 15min SD - (1min T - 2min ER) x 10 - 15min SD  
wo 30 aug 2023  
do 31 aug 2023 6km ER  
vr 1 sep 2023  
za 2 sep 2023 10km SD  
zo 3 sep 2023  
ma 4 sep 2023  
di 5 sep 2023 15min SD - (2min T - 2min ER) x 7 - 15min SD  
wo 6 sep 2023  
do 7 sep 2023 6km ER  
vr 8 sep 2023  
za 9 sep 2023 10km SD  
zo 10 sep 2023  
ma 11 sep 2023  
di 12 sep 2023 15min SD - (2min T - 2min ER) x 7 - 15min SD  
wo 13 sep 2023  
do 14 sep 2023 6km ER  
vr 15 sep 2023  
za 16 sep 2023 12km SD  
zo 17 sep 2023  
ma 18 sep 2023  
di 19 sep 2023 15min SD - (3min T - 3min ER) x 5 - 15min SD  
wo 20 sep 2023  
do 21 sep 2023 6km ER  
vr 22 sep 2023  
za 23 sep 2023 12km SD  
zo 24 sep 2023  
ma 25 sep 2023  
di 26 sep 2023 15min SD - (3min T - 3min ER) x 5 - 15min SD  
wo 27 sep 2023  
do 28 sep 2023 6km ER  
vr 29 sep 2023  
za 30 sep 2023 12km SD  
zo 1 okt 2023  
ma 2 okt 2023  
di 3 okt 2023 15min SD - (4min T - 4min ER) x 4 - 15min SD  
wo 4 okt 2023  
do 5 okt 2023 6km ER  
vr 6 okt 2023

## 10km ++

za 7 okt 2023	14km SD
zo 8 okt 2023	
ma 9 okt 2023	
di 10 okt 2023	15min SD - (4min T - 4min ER) x 4 - 15min SD
wo 11 okt 2023	
do 12 okt 2023	7km ER
vr 13 okt 2023	
za 14 okt 2023	14km SD
zo 15 okt 2023	
ma 16 okt 2023	
di 17 okt 2023	15min SD - (1min T - 2min ER) x 7 - 15min SD
wo 18 okt 2023	
do 19 okt 2023	4km SD
vr 20 okt 2023	
za 21 okt 2023	
zo 22 okt 2023	RUN4BRAIN 10K
ma 23 okt 2023	
di 24 okt 2023	
wo 25 okt 2023	
do 26 okt 2023	
vr 27 okt 2023	
za 28 okt 2023	
zo 29 okt 2023	