Metingen ochtendpols;

Dag 1 (donderdag): 57

Dag 2 (vrijdag): 54

Dag 3 (zaterdag): 61

Borgscore, training (hardlopen):

Warmlopen 20 minuten (3)

Loopscholing 10 minuten

* Lichte dribbel (1)
* Knieheffen (1)
* Kruispassen (1)
* Hakkebillen (1)

Stretchen 10 minuten (1)

Intervaltraining 24 minuten

* 3 minuten 180-190 bpm (6)
* 2 minuten dribbel (3)
* 3 minuten 180-190 bpm (6)
* 2 minuten dribbel (4)
* 3 minuten 180-190 bpm (7)
* 2 minuten dribbel (4)
* 3 minuten 180-190 bpm(7)
* 2 minuten dribbel (6)
* 2 minuten 200-210 bpm (9)
* 1 minuut dribbel (8)
* 2 minuten 200-210 bpm (10)

Uitlopen 10 minuten (4)