

Datum	Dag	Lok.	Kern	Inhoud	Duur	Belasting	P	Bijzonderheden
JANUARI								
2-jan.	Woensdag	Weg	Tempo	3 * 12' (85 - 80 - 85%)	42'	80 - 85%	3'	
6-jan.	Zondag	Bos	Snelheid	6 * (600m 85% + 200m 90%)	40'	85 - 90%	*	P = 50% van de gelopen tijd
9-jan.	Woensdag	Weg	Fartlek	Terreinafhankelijk	45	Variabel	*	In overleg
13-jan.	Zondag	Bos	Duur	2* paaltjesroute	45'	80%	2'	Trainer Erik
16-jan.	Woensdag	Weg	Tempo	10 * 3' (tempowisseling om en om)	40'	80 - 85%	1,5'	
20-jan.	Zondag	Bos	Herstel	Lange duurloop / mindful lopen	45'	75 - 80%	*	Nieuwjaarsborrel
23-jan.	Woensdag	Weg	Snelheid	5 * 7' (4e' in serie versnellen)	43'	85 - 90%	2'	
27-jan.	Zondag	Bos	Duur	2' - 4' - 6' - 8' - 6' - 4' - 2'	44'	80 - 85%	2'	
30-jan.	Woensdag	Weg	Tempo	4 * 10'	46'	80 - 85%	2'	P = wandelen
FEBRUARI								
3-feb.	Zondag	Bos	Crosstraining	Terreinafhankelijk	45'	Variabel	*	Afhankelijk van training
6-feb.	Woensdag	Weg	Herhaling	2 * (4' - 6' - 8')	43'	80 - 85%	1'	SP = 2'
10-feb.	Zondag	Bos	Duur	4 * 1600m	44'	85%	2'	Trainer Leon
13-feb.	Woensdag	Weg	Tempo	(6' - 5') - (5' - 4') - (4' - 3') - (3' - 2') - (2' - 1')	48'	80 - 90%	1'	Tussen series 2'
17-feb.	Zondag	Duinen	Weerstand	Weerstandloop varianten	45'	80 - 85%	*	Drunense Duinen
20-feb.	Woensdag	Weg	Duur	2 * 20' (1 ^e 20' - 80% - 2 ^e 20' - 85%)	42'	80 - 85%	2'	
24-feb.	Zondag	Bos	Herstel	Lange duurloop / mindful lopen	45'	75 - 80%	*	
27-feb.	Woensdag	Weg	Snelheid	8 * 600 koppelloop (1e loper start 5 sec eerder)	40'	85%	2'	In kleine groepjes
MAART								
3-mrt.	Zondag	Bos	Tempo	2 * (5 * 3') SP 5' rustige tempoloop	43'	80 - 85%	1'	
6-mrt.	Woensdag	Weg	Herhaling	5 * 6' (bij 2' en 4', 10" versnellen)	38'	85 - 90%	2'	
10-mrt.	Zondag	Bos	Duur	3 * 12' verschillende terreinvarianten	40'	80 - 85%	2'	Trainer Erik
13-mrt.	Woensdag	Weg	Tempo	10' - 20' - 10'	44'	80 - 85%	2'	
17-mrt.	Zondag	Bos	Herstel	Lange duurloop / mindful lopen	45'	75 - 80%	*	
20-mrt.	Woensdag	Weg	Snelheid	(2x) 1' - 2' - 3' - 4' - 3' - 2' - 1' / 2e keer -5" (0,55"/1,55" etc.)	47'	85 - 90%	1'	SP 3'
24-mrt.	Zondag	Bos	Duur	6' - 8' - 12' - 8' - 6'	48'	75 - 80%	2'	
27-mrt.	Woensdag	Weg	Tempo	4 * 8' (80% - 85% - 85% - 80%)	40'	80 - 90%	2'	
31-mrt.	Zondag	Bos	Snelheid	2 * (4 * 4') afnemende pauze (2' - 1,5' - 1') SP 3'	44'	85 - 90%	*	Zomertijd
APRIL								
3-apr.	Woensdag	Bos	Herhaling	Weerstandstraining	45'	85%	*	
7-apr.	Zondag	Bos	Duur	4' - 8' - 12' - 8' - 4'	44'	80 - 85%	*	P = 2' wandelen
10-apr.	Woensdag	Bos	Tempo	6 * 1000m oplopende snelheid	45'	85%	2'	
14-apr.	Zondag	Bos	Snelheid	8 * (2' - 1') 2' op 85% en 1' op 90%	38'	85 - 90%	2'	Trainer Erik
17-apr.	Woensdag	Bos	Duur	2 * grote buitenronde (± 3 km)	40'	80 - 85%	2'	
21-apr.	Zondag	Duinen	Tempo	Weerstandloop varianten	45'	80 - 85%	*	Drunense Duinen Trainer Leon
24-apr.	Woensdag	Bos	Snelheid	8 * 600m	40'	85 - 90%	*	P = ½ van de gelopen tijd
28-apr.	Zondag	Bos	Herstel	Lange duurloop / mindful lopen	45'	75 - 80%	*	
MEI								
1-mei	Woensdag	Bos	Duur	8' - 10' - 10' - 8'	42	80%	2'	
5-mei	Zondag	Bos	Tempo	3 * serie (5' - 3' - 1') oplopend tempo	39'	80-85-90%	1'	SP = 3'
8-mei	Woensdag	Bos	Snelheid	2 * (10 * 1')	41'	85 - 90%	1'	SP = 3'
12-mei	Zondag	Bos	Herhaling	3 * binnen vierkant	42'	80 - 85%	2'	Trainer Erik
15-mei	Woensdag	Bos	Tempo	2 * (4 * 4') wisselend tempo	43'	80 - 85%	1,5	SP = 3'
19-mei	Zondag	Bos	Herstel	Rustige duurloop / mindful lopen	45'	75 - 80%	*	
22-mei	Woensdag	Bos	Snelheid	2 * (6 * 400m) laatste 100m versnellen P = 1' / SP = 3'	40'	85 - 90%	*	Ledenvergadering bij Erik
26-mei	Zondag	Bos	Fartlek	Fartlek training terreinafhankelijk	45'	80 - 85%	*	
29-mei	Woensdag	Bos	Duur	4 * (8' snel en 2' rustig)	46'	80 - 85%	2'	
JUNI								
2-jun.	Zondag	Duinen	Tempo	Weerstandloop varianten	45'	80 - 85%	*	Drunense Duinen
5-jun.	Woensdag	Bos	Snelheid	2 * (2' - 3' - 4' - 4' - 3' - 2')	46'	85 - 90%	1'	Geen begeleide training
9-jun.	Zondag	Bos	Herhaling	6 * 1000m (bij 300m - 700m 10" versnellen)	45'	85%	2'	Trainer Erik
12-jun.	Woensdag	Bos	Duur	20' - 5' - 20'	49'	80 - 85%	2'	Geen begeleide training
16-jun.	Zondag	Bos	Tempo	10 x (1' 85% + 1' 90% + 1' 85%)	48'	85 - 90%	2'	
19-jun.	Woensdag	Bos	Snelheid	Minutenloop (5*1') + (5*2') + (5*1') P = 1' / SP = 3'	38'	90-85-90%	*	Geen begeleide training
23-jun.	Zondag	Bos	Duur	12' (80%) - 12' (85%) - 12' (80%)	42'	80 - 85%	3'	
26-jun.	Woensdag	Bos	Tempo	4 * (2 * 800m) 2e 800m 10" sneller dan 1e 800m	44'	80 - 85%	2'	Geen begeleide training
30-jun.	Zondag	Bos	Snelheid	8 * 500m (200m 80% - 200m 85% - 100m dribbel)	40'	80-85-90%	1'	SP 3'