

September									
1-9-2021	Woensdag	Bos	Duur	E	4' - 8' - 12' - 8' - 4'	44'	80 - 85%	P 2'	
5-9-2021	Zondag	Bos	Tempo	L	3 * 12' (85 - 80 - 85%)	42'	80 - 85%	P 3'	
8-9-2021	Woensdag	Bos	Snelheid	L	(5 * 1') + (5 * 2') + (5 * 1') 90-85-90% P1'	38'	85 - 90%	P 1'	SP 3'
12-9-2021	Zondag	Bos	Herhaling	E	8 * 4'	46'	85%	P 2'	
15-9-2021	Woensdag	Weg	Weerstand	L	Viaduct training	45'	75 - 80%	P *	Reeshof
19-9-2021	Zondag	Bos	Duur	E	5' - 10' - 15' - 10' - 5'	53'	80 - 85%		P = Wandelen
22-9-2021	Woensdag	Weg	Herhaling	E	8 * 500m	40'	75 - 80%	P 2'	
26-9-2021	Zondag	Bos	Tempo	L	3 * (2 * 5') 1e 5' - 80% - 2e 5' - 85%)	42'	80 - 85%	P 2'	SP 3'
29-9-2021	Woensdag	Weg	Herstel	L	Rustige duurloop	45'	75 - 80%		
Oktober									
3-10-2021	Zondag	Bos	Crossloop	E	Crossloop 3 * 15'	51'	75 - 80%	P 3'	
6-10-2021	Woensdag	Weg	Duur	L	20' - 5' - 20'	49'	85%	P 2'	
10-10-2021	Zondag	Bos	Tempo	E	2 * (10' - 80% heen en 9½' - 85% retour)	43'	80 - 85%	P 3'	
13-10-2021	Woensdag	Weg	Snelheid	L	5 * 1'(P = 30") - 6*2'(P = 1') - 5 * 1'(P=1')	41'	85 - 90%	SP 3'	
17-10-2021	Zondag	Duinen	Weerstand	L	Speelse loopvormen	45'	75%	P *	Rustende Jager
20-10-2021	Woensdag	Weg	Duur	E	6' - 8' - 10' - 8' - 6'	46'	80 - 85%	P 2'	
24-10-2021	Zondag	Bos	Herstel	L	Rustige duurloop	45'	75 - 80%		
27-10-2021	Woensdag	Weg	Snelheid	L	5 * 7' (4e' in serie versnellen)	43'	85 - 90%	P 2'	
31-10-2021	Zondag	Bos	Herhaling	E	3 * binnen vierkant (bos)	42'	80 - 85%	P 3'	
November									
3-11-2021	Woensdag	Weg	Tempo	E	2' - 2'/4' - 4'/6' - 6'/4' - 4'/2' - 2'	49'	80 - 85%		P 1', bij overgang / 2'
7-11-2021	Zondag	Bos	Duur	L	2 * paaltjesroute (3,2 km)	40'	75 - 80%		
10-11-2021	Woensdag	Weg	Snelheid	L	8 * 3' (2' - 1') 2' op 85% 1' op 90%	38'	85 - 90%	P 2'	P = Wandelen
14-11-2021	Zondag	Bos	Fartlek	E	Speelse loopvormen	45'	80 - 85%		
17-11-2021	Woensdag	Weg	Pyramideloop	L	1'-2'-3'-4'-3'-2'-1' (2x)	47'	80 - 85%	P 1'	SP 3'
21-11-2021	Zondag	Bos	Herstel	E	Rustige duurloop	45'	75%		
24-11-2021	Woensdag	Weg	Herhaling	E	8' - 4' - 8' - 4' - 8' - 4'	46'	80 - 85%	P 2'	
28-11-2021	Zondag	Bos	Warandeloop	L	4 * 10'	46'	80 - 85%	P 2'	Geen begeleide training
December									
1-12-2021	Woensdag	Weg	Tempo	E	6 * 6'	46'	80 - 85%	P 2'	
5-12-2021	Zondag	Bos	Snelheid	L	200-400-600-800-800-600-400-200m	40'	85 - 90%	P *	200 - 400 1' / 600 - 800 2'
8-12-2021	Woensdag	Weg	Interval	L	Lantaarnpalen loop (verschillende varianten)	45'	80 - 85%	P *	
12-12-2021	Zondag	Bos	Weerstand	E	Weerstandloop door kuilen en over heuvels	45'	75 - 80%		
15-12-2021	Woensdag	Weg	Duur	E	Rondje Reeshof	45'	75 - 80%		
19-12-2021	Zondag	Bos	Herstel	L	Rustige duurloop	45'	75%		
22-12-2021	Woensdag	Weg	Snelheid	E	5 * (2' - 1½' - 1') P is gelijk aan looptijd	46'	85 - 90%	P *	
26-12-2021	Zondag	Bos	Duur	E	4 * 1600m	44'	85%	P 2'	
29-12-2021	Woensdag	Weg	Tempo	L	2 * (8 * 2')	49'	80 - 85%	P 1'	SP 3'