

September									
4-9-2022	Zondag	Bos	Pyramideloop	L	6' - 8' - 12' - 8' - 6'	49'	75 - 80%	P 2'	
7-9-2022	Woensdag	Bos	Herhaling	E	8 * 4'	46'	85%	P 2'	
11-9-2022	Zondag	Bos	Duur	L	2 * 20' (1e 20' - 80% - 2e 20' - 85%)	42'	75 - 80%	P 2'	
14-9-2022	Woensdag	Bos	Tempo	E	10 x (1' 85% + 1' 90% + 1' 85%)	48'	80 - 85%	P 2'	
18-9-2022	Zondag	Bos	Snelheid	E	(5' - 4' - 3' - 2' - 1') (4' - 3' - 2' - 1') (3' - 2' - 1') (1' - 1')	49'	85 - 90%	P 1'	SP 2'
21-9-2022	Woensdag	Weg	Duur	L	Rustige duurloop	45'	75%		Reeshof
25-9-2022	Zondag	Bos	TTM		4 * 10'	49'	85%	SP 3'	TTM, geen begeleide training
28-9-2022	Woensdag	Weg	Duur	L	Rondje Reeshof	45'	80%	P *	
Oktober									
2-10-2022	Zondag	Bos	Snelheid	L	3 * serie (5' + 3 * 1')	40'	85 - 90%	P 1'	SP 3'
5-10-2022	Woensdag	Weg	Tempo	L	2' - 2'/4' - 4'/6' - 6'/4' - 4'/2' - 2'	49'	80 - 85%	P *	P 1', bij overgang / 2'
9-10-2022	Zondag	Bos	Herstel	E	Rustige duurloop	45'	75%		
12-10-2022	Woensdag	Weg	Duur	E	3 * 12'	40'	85%	P 2'	
16-10-2022	Zondag	Duinen	Weerstand	L	Weerstandloop door kuilen en over heuvels	45'	75 - 80%	P *	Duinen
19-10-2022	Woensdag	Weg	Snelheid	E	Lantaarnpalen loop diverse varianten	45'	85 - 90%	P *	
23-10-2022	Zondag	Bos	Herhaling	L	3 * binnen vierkant (bos)	45'	80 - 85%	P 2'	
26-10-2022	Woensdag	Weg	Prognoseloop	L	Inschatten snelheid en tijd onbekend parcours	45'	80%	P *	
30-10-2022	Zondag	Bos	Pyramideloop	E	6' - 8' - 10' - 8' - 6'	46'	80 - 85%	P 2'	Wintertijd
November									
2-11-2022	Woensdag	Weg	Duur	E	2 * 20' (1e 20' - 80% - 2e 20' - 85%)	42'	80 - 85%	P 2'	
6-11-2022	Zondag	Bos	Snelheid	L	6 x (600m 85% + 200m 90%)	40'	85 - 90%		P = 50% van de gelopen tijd
9-11-2022	Woensdag	Weg	Tempo	E	11' - 9' - 7' - 5' - 3'	43'	85%	P 2'	
13-11-2022	Zondag	Bos	Herstel	L	Rustige duurloop	45'	75%		
16-11-2022	Woensdag	Weg	Herhaling	E	8 * 3'	39'	85%	P 2'	
20-11-2022	Zondag	Bos	Snelheid	E	8 * 600m (300m 85% + 200m 90% + 100m 85%)	40'	85 - 90%	P 2'	
23-11-2022	Woensdag	Weg	Weerstand	L	Viaduct training	45'	75 - 80%	P *	
27-11-2022	Zondag	In overleg	Warandeloop		10 * 3' (tempowisseling om en om)	40'	80 - 85%	P 1'	Warandeloop, geen begeleide training
30-11-2022	Woensdag	Weg	Duur	E	2 * paaltjesroute	43'	80%	P 2'	
December									
4-12-2022	Zondag	Bos	Snelheid	E	Minutenloop (5*1') + (5*2') + (5*1') P1	41'	90-85-90%	SP 3'	
7-12-2022	Woensdag	Weg	Pyramideloop	L	5' - 10' - 15' - 10' - 5'	53'	80 - 85%	P 2'	
11-12-2022	Zondag	Bos	Fartlek	E	Terrein afhankelijk	45'	75 - 80%	P *	
14-12-2022	Woensdag	Weg	Herstel	L	Rustige duurloop	45'	75%		
18-12-2022	Zondag	Bos	Herhaling	E	5 * 6' (bij 2' en 4', 20" versnellen)	38'	85 - 90%	P 2'	
21-12-2022	Woensdag	Weg	Duur	L	3' - 6' - 9' - 3' - 6' - 9'	46'	80 - 85%	P 2'	
26-12-2022	Maandag	Bos	Tempo	E	2 * paaltjesroute (3,2 km)	43'	80 - 85%	P 2'	Ze Kerstdag
28-12-2022	Woensdag	Weg	Snelheid	L	2 * (4* 600m) P1 = 2' P2 = 1½' P3 = 1'	42'	80 - 85%	SP 3'	

Nieuwjaarsreceptie!! Reserveer 15 januari 2023 in je agenda.