

Week	maandag	dinsdag	Interval	woensdag	donderdag	Duurloop Je kunt een gesprek voeren	zaterdag	Duurloop exclusief in- en uitlopen
49			1x	3 x 400mT 200mR 3 x 300mT 100mR 3 x 200mT 100mR 3 x 100mT 100mR		30' duurloop		Bosloop 5K
50			1x	400mT 200mR 600mT 200mR 800mT 200mR 600mT 200mR 400mT 200mR		35' duurloop		duurloop 50'
51			6x	500mT 200mR		40' duurloop		duurloop 60'
52				Kerstmis		55' duurloop		geen training
1	Sylvesterloop		3x	400mT 200mR 200mT 100mR 400mT 200mR		25' duurloop		duurloop 45'
2			2x	300mT 200mR 500mT 200mR 700mT 200mR		30' duurloop		Bosloop 5 km
3			10x	300mT 100mR		20' duurloop		Annendaalloop