

			Wedstrijd	10 km
	woensdag	30-01-19	10	3 x (200mT 100mR 400mT 200mR 600mT 300mR)
	donderdag	31-01-19		
	vrijdag	01-02-19		20' duurloop
	zaterdag	02-02-19		
	zondag	03-02-19		35' duurloop
6	maandag	04-02-19		
	dinsdag	05-02-19		
	woensdag	06-02-19	9	4,5 of 6x (600mT 200mR)
	donderdag	07-02-19		
	vrijdag	08-02-19		25' duurloop
	zaterdag	09-02-19		
	zondag	10-02-19	Bosloop	5 km
7	maandag	11-02-19		
	dinsdag	12-02-19		
	woensdag	13-02-19	8	3 x 4 x 5 (800mT 300mR)
	donderdag	14-02-19		
	vrijdag	15-02-19		30' duurloop
	zaterdag	16-02-19		
	zondag	17-02-19		35' duurloop
8	maandag	18-02-19		
	dinsdag	19-02-19		
	woensdag	20-02-19	7	2 x (100mT 200mT 300mT 400mT 500mT 600mT) 100mR serie 1 en 200mR bij 2
	donderdag	21-02-19		
	vrijdag	22-02-19		35' duurloop
	zaterdag	23-02-19		
	zondag	24-02-19		40' duurloop
9	maandag	25-02-19		
	dinsdag	26-02-19		
	woensdag	27-02-19	6	(200mT 400mT 600mT 800mT 1000mT 200mR)
	donderdag	28-02-19		
	vrijdag	01-03-19		40' duurloop
	zaterdag	02-03-19		
	zondag	03-03-19	Carnaval	50' duurloop
10	maandag	04-03-19		
	dinsdag	05-03-19		
	woensdag	06-03-19	5	2 of 3 x (500mT 1000mT 500mT 1000mT 200mR)
	donderdag	07-03-19		
	vrijdag	08-03-19		40' duurloop
	zaterdag	09-03-19		
	zondag	10-03-19	Bosloop	5 km
11	maandag	11-03-19		
	dinsdag	12-03-19		
	woensdag	13-03-19	4	4, 5 of 6 x (700mT 300mR)
	donderdag	14-03-19		
	vrijdag	15-03-19		25' duurloop
	zaterdag	16-03-19		
	zondag	17-03-19		60' duurloop
12	maandag	18-03-19		
	dinsdag	19-03-19		
	woensdag	20-03-19	3	400mT 200mR 800mT 300mR 1200mT 400mR 600mT 200mR 200mT
	donderdag	21-03-19		
	vrijdag	22-03-19		30' duurloop
	zaterdag	23-03-19		
	zondag	24-03-19		60' duurloop
13	maandag	25-03-19		
	dinsdag	26-03-19		
	woensdag	27-03-19	2	3 of 4 x (1000mT 300mR)
	donderdag	28-03-19		
	vrijdag	29-03-19		20' duurloop
	zaterdag	30-03-19		
	zondag	31-03-19	Venloop	

--	--	--	--	--