

			Wedstrijd	Halve Marathon
	woensdag	30-01-19	10	1 x (1000mT 800mT 600mT 400mT + 5 x 200mT 200mR)
	donderdag	31-01-19		
	vrijdag	01-02-19		15' inlopen 5 x 1:30mT 2mR - 2 km uitlopen
	zaterdag	02-02-19		
	zondag	03-02-19		15 km 3 x 1 km versnellen
6	maandag	04-02-19		
	dinsdag	05-02-19		
	woensdag	06-02-19	9	8 x 200mT 1 x 1000mT 8 x 200mT 200mR
	donderdag	07-02-19		
	vrijdag	08-02-19		15' inlopen 6 x 2mT 1mR 2 km uitlopen + oefeningen
	zaterdag	09-02-19		
	zondag	10-02-19	Bosloop	
7	maandag	11-02-19		
	dinsdag	12-02-19		
	woensdag	13-02-19	8	200mT 300mT 400mT 500mT 600mT 500mT 400mT 300mT 200mT 200mR
	donderdag	14-02-19		
	vrijdag	15-02-19		15' 4mT 3mR 4mT 3mR 4mT 2 km uitlopen + oefeningen
	zaterdag	16-02-19		
	zondag	17-02-19		14 km
8	maandag	18-02-19		
	dinsdag	19-02-19		
	woensdag	20-02-19	7	2 x 800mT + 6 x 300mT + 2 x 800mT 200mR
	donderdag	21-02-19		
	vrijdag	22-02-19		15' inlopen 5mT 2mR 3mT 2mR 2mT 2 km uitlopen + oefeningen
	zaterdag	23-02-19		
	zondag	24-02-19		15 km
9	maandag	25-02-19		
	dinsdag	26-02-19		
	woensdag	27-02-19	6	1 x (1600mT 1400mT 1200mT 1000mT 200mR)
	donderdag	28-02-19		
	vrijdag	01-03-19		15' inlopen 3mT 2mR 3mT 2mR 3mT 2mR 2 km uitlopen
	zaterdag	02-03-19		
	zondag	03-03-19	Carnaval	17 km
10	maandag	04-03-19		
	dinsdag	05-03-19		
	woensdag	06-03-19	5	5 x 1000mT 200mR
	donderdag	07-03-19		
	vrijdag	08-03-19		15' inlopen 1mT 1mR 2mT 2mR 3mT 2mR 3mT 2mR 2mT 1mR 1mT uitlopen
	zaterdag	09-03-19		
	zondag	10-03-19	Bosloop	
11	maandag	11-03-19		
	dinsdag	12-03-19		
	woensdag	13-03-19	4	5 x 800mT 200mR
	donderdag	14-03-19		
	vrijdag	15-03-19		15' inlopen 5 x 2mT 1mR uitlopen
	zaterdag	16-03-19		
	zondag	17-03-19	Heuvelland	18 km
12	maandag	18-03-19		
	dinsdag	19-03-19		
	woensdag	20-03-19	3	8 x 400mT 200mR
	donderdag	21-03-19		
	vrijdag	22-03-19		15' inlopen 3mT 2mR 3mT 2mR 3mT 2mR uitlopen
	zaterdag	23-03-19		
	zondag	24-03-19		14 km
13	maandag	25-03-19		
	dinsdag	26-03-19		
	woensdag	27-03-19	2	15 x 200mT 100mR
	donderdag	28-03-19		
	vrijdag	29-03-19		Rust
	zaterdag	30-03-19		
	zondag	31-03-19	Venloop	
14	maandag	01-04-19		
	dinsdag	02-04-19		
	woensdag	03-04-19	1	
	donderdag	04-04-19		
	vrijdag	05-04-19		
	zaterdag	06-04-19		
	zondag	07-04-19	Marathon	