

			Wedstrijd	Halve Marathon
	woensdag	01-05-19		2 x (300mT 200mR 500mT 200mR 700mT 200mR 900mT 200mR)
	donderdag	02-05-19		
	vrijdag	03-05-19		
	zaterdag	04-05-19		
	zondag	05-05-19		16 km inclusief 5 km wedstrijd tempo
19	maandag	06-05-19		
	dinsdag	07-05-19		
	woensdag	08-05-19		6 x 200mT 100mR 3 x 500mT 200mR 6 x 200mT 100mR
	donderdag	09-05-19		
	vrijdag	10-05-19		
	zaterdag	11-05-19		
	zondag	12-05-19		15 km
20	maandag	13-05-19		
	dinsdag	14-05-19		
	woensdag	15-05-19		15 x 300mT 100mR
	donderdag	16-05-19		
	vrijdag	17-05-19		
	zaterdag	18-05-19		
	zondag	19-05-19		18 km, 3 x 2 km fartlek
21	maandag	20-05-19		
	dinsdag	21-05-19		
	woensdag	22-05-19		2x (300mT 100mR 500mT 200mR 700mT 200mR)
	donderdag	23-05-19		
	vrijdag	24-05-19		
	zaterdag	25-05-19		
	zondag	26-05-19		17 km duurloop
22	maandag	27-05-19		
	dinsdag	28-05-19		
	woensdag	29-05-19		3x (500mT 200mR 400mT 200mR 300mT 100mR 200mT 100mR)
	donderdag	30-05-19		
	vrijdag	31-05-19		
	zaterdag	01-06-19		
	zondag	02-06-19		15 km heuvel training

23	maandag	03-06-19		
	dinsdag	04-06-19		
	woensdag	05-06-19		600mT 500mT 400mT 300mT 200mT 200mT 300mT 400mT 500mT 600mT
	donderdag	06-06-19		
	vrijdag	07-06-19		
	zaterdag	08-06-19		
	zondag	09-06-19		16 km duurloop
24	maandag	10-06-19		
	dinsdag	11-06-19		
	woensdag	12-06-19		15 x 200mT 100mR
	donderdag	13-06-19		
	vrijdag	14-06-19		
	zaterdag	15-06-19		
	zondag	16-06-19	Maastricht	Maastricht Mooiste 1/2 marathom