Week	Rust			Interval	Rust	Duurloop Je kunt een gesprek voeren	Rust	Duurloop exclusief in- en uitlopen 1ρ
	maandag	dinsdag		woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
49			1x	3 x 400mT 200mR		30' duurloop		**Bosloop 5K**
				3 x 300mT 100mR				
				3 x 200mT 100mR				
				3 x 100mT 100mR				
50			1x	400mT 200mR		35' duurloop		duurloop 50'
				600mT 200mR				
				800mT 200mR				
				600mT 200mR				
				400mT 200mR				
51			6x	500mT 200mR		40' duurloop		tempoduur 45' met 3 x 5'
52		20' herstel		Kerstmis	Kerstmis	50' duurloop		duurloop 55'
1		**Sylvesterloop**		01-jan		25' duurloop		tempoduur 40' met 2 x 10'
2			2x	300mT 200mR		30' duurloop		**Bosloop 5 km**
				500mT 200mR				
				700mT 200mR				
3			7x	300mT 100mR		20' duurloop		***Annendaalloop 10,5 km***