Week / Rust			Interval	Rust	Duurloop Je kunt een gesprek voeren	Rust	Duurloop exclusief in- en uitlopen 5'
maandag	dinsdag		woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
		1x	2 x 400mT 200mR		5' inlopen		**Bosloop 2,5K**
			2 x 300mT 100mR		15'duurloop		
			2 x 200mT 100mR		5'uitlopen		
			2 x 100mT 100mR				
		1x	400mT 200mR		25' duurloop		duurloop 30'
			600mT 200mR				
			600mT 200mR				
			400mT 200mR				
		4x	500mT 200mR		35' duurloop		tempoduur 35' met 3 x 5'
	20' herstel		Kerstmis	Kerstmis	50' duurloop		duurloop 40'
	Sylvesterloop		01-jan		25' duurloop		tempoduur 40' met 2 x 10'
		1x	200mT 200mR		30' duurloop		**Bosloop 5 km**
			300mT 200mR				
			500mT 200mR				
			700mT 200mR				
		5x	300mT 100mR		20' duurloop		***Annendaalloop 5 km***