

Week		Rust		Interval	Rust	Duurloop Je kunt een gesprek voeren	Rust	Duurloop exclusief in- en uitlopen
	maandag	dinsdag		woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	Zondag
49			1x	4 x 400mT 200mR		45' duurloop		<b>Bosloop 10K</b>
				4 x 300mT 100mR				
				4 x 200mT 100mR				
				4 x 100mT 100mR				
50	30'herstel		1x	400mT 200mR		60' duurloop		duurloop 65'
				600mT 200mR				
				800mT 200mR				
				1000mT 200mR				
				800mT 200mR				
				600mT 200mR				
				400mT 200mR				
51	30'herstel		10x	500mT 200mR		40' duurloop		duurloop 60'
52	30'herstel			Kerstmis	Kerstmis	45' duurloop		tempoduur 60' 3 x10'
1		<b>Sylvesterloop</b>		01-jan		60' tempoduur		duurloop 60'
2	30'herstel		3x	300mT 200mR		50' duurloop		<b>Bosloop 10km</b>
				500mT 200mR				
				700mT 200mR				
3			10x	300mT 100mR		40' duurloop		<b>Annendaalloop 1/2</b>