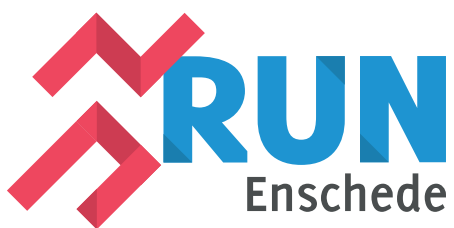


Wk	dag	datum	programma	km	totaal
1	Maandag	2	DL1 60 min	9	
	Dinsdag	3	Interval: 4 x 1500 meter ext P2	12	
	Woensdag	4			
	Donderdag	5	DL1 15 min DL2 45 min	12	
	Vrijdag	6			
	Zaterdag	7	DL1 90 min	14	
	Zondag	8	<b>1e Woolderesloop</b>	10	<b>57km</b>

Wk	dag	datum	programma	km	totaal
2	Maandag	9	DLH 40 min	6	
	Dinsdag	10	Interval: 3 x 2000 meter m ext P 2	12	
	Woensdag	11			
	Donderdag	12	DL1 15 min DL2 45 min	12	
	Vrijdag	13			
	Zaterdag	14	DL1 90 min (Laatste 2 km marathontempo)	16	
	Zondag	15	DL1 35 min DL2 25 min DL3 15 min	12	<b>58km</b>

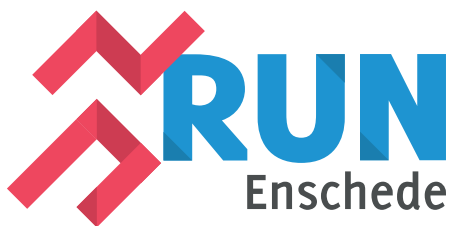
Wk	dag	datum	programma	km	totaal
3	Maandag	16	DL1 60 min	9	
	Dinsdag	17	Interval: 8 x 1000 meter P2	12	
	Woensdag	18			
	Donderdag	19	DL1 15 min DL2 45 min	12	
	Vrijdag	20			
	Zaterdag	21	1 DL1 105 min (Laatste 2 km 1/2 marathontempo)	17	
	Zondag	22	DL1 35 min DL2 25 min DL3 15 min	12	<b>62km</b>



## Januari

Wk	dag	datum	programma	km	totaal
4	Maandag	23	DL1 60 min	9	
	Dinsdag	24	Interval: 3 x (1000-2000) ext P2	15	
	Woensdag	25			
	Donderdag	26	DL1 15 min DL2 45 min	12	
	Vrijdag	27			
	Zaterdag	28	DL1 105 min	16	
	Zondag	29	<b>2e Woolderesloop</b>	10	<b>62km</b>

Wk	dag	datum	programma	km	totaal
5	Maandag	30	DLH 40 min	6	
	Dinsdag	31	Interval: 6x1500m -30sec aflopendext P2	12	
	Woensdag	1			
	Donderdag	2	DL1 15 min DL2 55 min	14	
	Vrijdag	3			
	Zaterdag	4	DL1 120 min (Laatste 2 km 1/2 marathontempo)	20	
	Zondag	5	DL1 35 min DL2 25 min DL3 15 min	12	<b>64km</b>

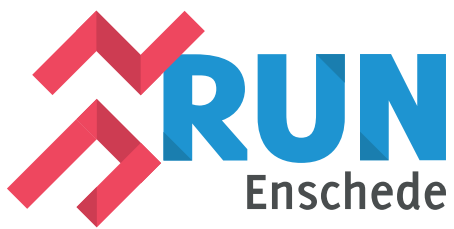


## Februari

Wk	dag	datum	programma	km	totaal
6	Maandag	6	DL1 60 min	9	69km
	Dinsdag	7	Interval: 10 x 1000 m ext P2 14	14	
	Woensdag	8			
	Donderdag	9	DL1 15 min DL2 55 min	14	
	Vrijdag	10			
	Zaterdag	11	DL1 120 min (Laatste 2 km 1/2 marathontempo)	20	
	Zondag	12	DL1 35 min DL2 25 min DL3 15 min	12	

Wk	dag	datum	programma	km	totaal
7	Maandag	13	DL1 60 min	8	63km
	Dinsdag	14	Interval: 3000 m-500 m-3000 m-500 m 3000 m ext P 2	13	
	Woensdag	15			
	Donderdag	16	DL1 15 min DL2 55 min	14	
	Vrijdag	17			
	Zaterdag	18	DL1 120 min	18	
	Zondag	19	3e Woolderesloop	10	

Wk	dag	datum	programma	km	totaal
8	Maandag	20	DLH 40 min	6	68km
	Dinsdag	21	Interval: 10 x (500m 1/2 marathon tempo + 500m 10 km tempo + 500m marathon tempo)	14	
	Woensdag	22			
	Donderdag	23	DL1 15 min DL2 55 min	14	
	Vrijdag	24			
	Zaterdag	25	DL1 120 min (Laatste 3 km 1/2 marathontempo)	22	
	Zondag	26	DL1 35 min DL2 25 min DL3 15 min	12	



## Februari

<b>Wk</b>	<b>dag</b>	<b>datum</b>	<b>programma</b>	<b>km</b>	<b>totaal</b>
9	Maandag	27	DL1 60 min	9	
	Dinsdag	28	Interval: 5 x 2000 meter ext P 2	14	
	Woensdag	1			
	Donderdag	2	DL1 15 min DL2 65 min	16	
	Vrijdag	3			
	Zaterdag	4	DL1 120 min (Laatste 3 km 1/2 marathontempo)	22	
	Zondag	5	DL1 35 min DL2 25 min DL3 15 min	12	<b>73km</b>

Wk	dag	datum	programma	km	totaal
10	Maandag	6	DL1 60 min	9	
	Dinsdag	7	Interval: 500-1000-2000-3000-2000-1000-500 P 1/2	13	
	Woensdag	8			
	Donderdag	9	DL1 15 min DL2 65 min	16	
	Vrijdag	10			
	Zaterdag	11	DL1 120 min	18	
	Zondag	12	<b>4e Woolderesloop</b>	10	<b>66km</b>

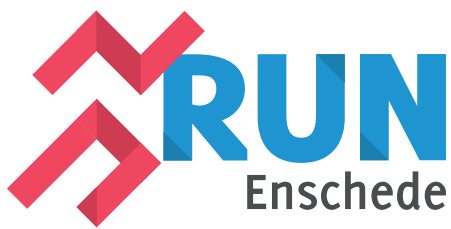
Wk	dag	datum	programma	km	totaal
11	Maandag	13	DLH 40 min	6	
	Dinsdag	14	Interval: 2 minuten programma 2 serie's ext	13	
	Woensdag	15			
	Donderdag	16	DL1 15 min DL2 65 min	16	
	Vrijdag	17			
	Zaterdag	18	DL1 135 min (Laatste 3 km 1/2 marathontempo)	24	
	Zondag	19	DL1 35 min DL2 25 min DL3 15 min	12	<b>71km</b>

Wk	dag	datum	programma	km	totaal
12	Maandag	20	DL1 60 min	8	
	Dinsdag	21	1 Interval: 6 x 1500 meter ext P2	13	
	Woensdag	22			
	Donderdag	23	DL1 15 min DL2 65 min	14	
	Vrijdag	24			
	Zaterdag	25	DL1 135 min (Laatste 3 km 1/2 marathontempo)	24	
	Zondag	26	DL1 35 min DL2 25 min DL3 15 min	12	<b>71km</b>



## Maart

Wk	dag	datum	programma	km	totaal
13	Maandag	27	DL1 60 min	9	
	Dinsdag	28	8 Interval: 3 x (1000m -2000m ext) P 2/4	14	
	Woensdag	29			
	Donderdag	30	DL1 15 min DL2 65 min	16	
	Vrijdag	31			
	Zaterdag	1	DL1 120 min	16	
	Zondag	2	Halve Marathon Hengelo	15	70km



## April

Wk	dag	datum	programma	km	totaal
14	Maandag	3	DLH 40 min	6	
	Dinsdag	4	Interval: 3 x 3000 meter ext P 2	14	
	Woensdag	5			
	Donderdag	6	DL1 15 min DL2 75 min	14	
	Vrijdag	7			
	Zaterdag	8	DL1 150 min (Laatste 3 km 1/2 marathontempo)	26	
	Zondag	9	DL1 35 min DL2 25 min DL3 15 min	12	<b>76km</b>

Wk	dag	datum	programma	km	totaal
15	Maandag	10	DL1 60 min	9	
	Dinsdag	11	Interval: 4 x 1500 m ext P 2	12	
	Woensdag	12			
	Donderdag	13	DL1 15 min DL2 45 min	12	
	Vrijdag	14			
	Zaterdag	15	DL1 120 min (Laatste 3 km 1/2 marathontempo)	22	
	Zondag	16	DL1 35 min DL2 25 min DL3 15 min	12	<b>67km</b>

Wk	dag	datum	programma	km	totaal
16	Maandag	17	DL1 60 min	9	
	Dinsdag	18			
	Woensdag	19	9 Interval: 500-1000-1500 ext P2/3/4	10	
	Donderdag	20			
	Vrijdag	21	DL1 60 min	8	
	Zaterdag	22			
	Zondag	23	Halve Marathon Enschede	21	<b>48km</b>



April

Wk	dag	datum	programma	km	totaal
17	Maandag	24	DLH 40 min	5	
	Dinsdag	25			
	Woensdag	26	DLH 40 min	5	
	Donderdag	27			
	Vrijdag	28			
	Zaterdag	29	DLH 40 min	5	
	Zondag	30			15km