

week	dag	datum	programma	km	totaal	
52	maandag	27				
	dinsdag	28	2 x 1000 m + 2 x 2000 m	12		
	woensdag	29	DL1 15 min DL2 45 min	11		
	donderdag	30				
	vrijdag	31	Bloktraining: 2-3-2-3-2 km	12		
	zaterdag	1				
	zondag	2	DL1 90 min	14	49	
1	maandag	3				
	dinsdag	4	2 x 3000 m	12		
	woensdag	5				
	donderdag	6	DL1 15 min DL2 45 min	11		
	vrijdag	7				
	zaterdag	8	DL1 90 min	14		
	zondag	9	Bloktraining: 2-3-2-3-2 km	12	49	
2	maandag	10				
	dinsdag	11	12 x 500 m	12		
	woensdag	12				
	donderdag	13	DL1 15 min DL2 55 min	13		
	vrijdag	14				
	zaterdag	15	DL1 105 min	16		
	zondag	16	DL1 35 min DL2 25 min DL3 15 min	13	54	
3	maandag	17				
	dinsdag	18	4 x 1500 m	12		
	woensdag	19				
	donderdag	20	DL1 15 min DL2 55 min	13		
	vrijdag	21				
	zaterdag	22	DL1 105 min	16		
	zondag	23	Bloktraining: 2-3-2-3-2 km	12	53	
4	maandag	24				
	dinsdag	25	6 x 1000 m	12		
	rust	woensdag	26			
	week	donderdag	27	DL1 15 min DL2 65 min	15	
		vrijdag	28			
		zaterdag	29	DL1 120 min	18	
		zondag	30			45

week	dag	datum	programma	km	totaal
5	maandag	31			
	dinsdag	1	5 x 1500 m	12	
	woensdag	2			
	donderdag	3	DL1 15 min DL2 65 min	15	
	vrijdag	4			
	zaterdag	5	DL1 120 min	18	
	zondag	6	DL1 35 min DL2 25 min DL3 15 min	13	58
6	maandag	7			
	dinsdag	8	500-1000-2000-2000-1000-500	12	
	woensdag	9			
	donderdag	10	DL1 15 min DL2 75 min	17	
	vrijdag	11			
	zaterdag	12	DL1 120 min	18	
	zondag	13	Bloktraining: 2-3-2-3-2-3-2 km	17	64
7	maandag	14			
	dinsdag	15	7 x 1000 m	12	
	rust	16			
	week	17	DL1 15 min DL2 75 min	17	
	vrijdag	18			
	zaterdag	19	DL1 120 min	18	
	zondag	20	3e Woolderesloop ?	15	62
8	maandag	21	DLH 40 min	6	
	dinsdag	22	4 x 2000 m	12	
	woensdag	23			
	donderdag	24	DL1 15 min DL2 75 min	17	
	vrijdag	25			
	zaterdag	26	DL1 135 min	20	
	zondag	27	DL1 40 min DL2 30 min DL3 20 min	15	70

week	dag	datum	programma	km	totaal	
9	maandag	28				
	dinsdag	1	3 x 1000 m + 2 x 2000 m	12		
	woensdag	2				
	donderdag	3	DL1 15 min DL2 75 min	17		
	vrijdag	4				
	zaterdag	5	DL1 135 min	20		
	zondag	6	Bloktraining: 2-3-2-3-2-3-2 km	17	66	
10	maandag	7				
	dinsdag	8	3 x 3000 m	14		
	rust	9				
	week	donderdag	10	DL1 15 min DL2 45 min	11	
	vrijdag	11				
	zaterdag	12	DL1 120 min	18		
	zondag	13	4e Woolderesloop?	15	58	
11	maandag	14	DLH 40 min	6		
	dinsdag	15	2 x 1000 m + 3 x 2000 m	14		
	woensdag	16				
	donderdag	17	DL1 15 min DL2 75 min	17		
	vrijdag	18				
	zaterdag	19	DL1 135 min	20		
	zondag	20	DL1 40 min DL2 30 min DL3 20 min	15	72	
12	maandag	21				
	dinsdag	22	4 x 2000 m	14		
	piek	woensdag	23			
	week	donderdag	24	DL1 15 min DL2 75 min	17	
	vrijdag	25				
	zaterdag	26	DL1 150 min	22		
	zondag	27	Bloktraining: 2-3-2-3-2-3-2 km	17	70	

week	dag	datum	programma	km	totaal	
13	maandag	28				
	dinsdag	29	8 x 1000 m	14		
	rust	woensdag	30			
	week	donderdag	31	DL1 15 min DL2 75 min	17	
		vrijdag	1			
		zaterdag	2	DL1 90 min	18	
		zondag	3	Halve Marathon Hengelo	10	59
14	maandag	4	DL H 40 min	6		
	dinsdag	5	5 x 1500 m	13		
	woensdag	6				
	donderdag	7	DL1 15 min DL2 65 min	15		
	vrijdag	8				
	zaterdag	9	DL1 150 min	22		
	zondag	10	Bloktraining: 2-3-2-3-2-3-2-km	17	73	
15	maandag	11				
	dinsdag	12	12 x 500 m	12		
	woensdag	13				
	donderdag	14	DL1 15 min DL2 55 min	13		
	vrijdag	15				
	zaterdag	16	DL1 120 min	18		
	zondag	17	DL1 35 min DL2 25 min DL3 15 min	13	56	
16	maandag	18				
	dinsdag	19	4 x 1000 m	10		
	woensdag	20				
	donderdag	21				
	vrijdag	22				
	zaterdag	23	DL1 15 min DL2 25 min	8		
	zondag	24	Halve Marathon Enschede	21	39	
17	maandag	25	DL H 40 min	6		
	dinsdag	26				
	woensdag	27	DL H 40 min	6		
	donderdag	28				
	vrijdag	29				
	zaterdag	30	DL H 40 min	6		
	zondag	1			18	