

April	14	3-Apr	4-Apr	5-Apr	6-Apr	7-Apr	8-Apr	9-Apr	WP	Tapering, Onderhouden vorm, Geen nieuwe accenten Omvang laag, Intensiteit hoog
	H	H	5(500m-400m-300m)		D1-60		Buursestraat	rust/zondaggroep		
	km		6 5 4,5 3,5 3		12 10 8 6 0		16 14 14 10 7 6			
	15	10-Apr	11-Apr	12-Apr	13-Apr	14-Apr	15-Apr	16-Apr		
	H	H	5(600m-400m-200m)		D1-20: D2-20: D1-20		Geen training i/vm Enschede marathon			
	km		6 5 4,5 3,5 3		10 9 8 6 0		21,1 21,1 21,1 10 10 0	of Enschede marathon		
Mei	16	17-Apr	18-Apr	19-Apr	20-Apr	21-Apr	22-Apr	23-Apr	Door	Wandelen, fietsen, zwemmen, herstelduurloop Tempo's iets lager / omvang iets minder. Om doorstroming te bevorderen.
	H	H	12 x 300m 12 x 200m.		D1-60		FBK stadion Hengelo	rust/zondaggroep		
	km		6 5 4,5 3,5 0		11 9 7 5 0		16 14 0 10 7 0			
	17	24-Apr	25-Apr	26-Apr	27-Apr	28-Apr	29-Apr	30-Apr		
	O	O	15 x 400m.		Geen training (Koningsdag)		Ac-Tion	rust/zondaggroep		
	km		6 5 4,5 3,5 0		11 9 7 5 0		16 14 0 10 7 0			
Juni	18	1-May	2-May	3-May	4-May	5-May	6-May	7-May	Overgang	Algemene conditie-arbeid, basis uithoudingsvermogen en basis kracht uithoudingsvermogen Veel omvang, weinig techniek. Fundament versterken. Accent op algemene conditie-arbeid Basis uithoudingsvermogen. Omvang gaat omhoog. Accent op aerobe uithoudingsvermogen. Algemene kracht-oefeningen (core)
	O	O	10 x 600m.		Geen training (Dodenderdenking)		Marssteden	rust/zondaggroep		
	km		6 5 4,5 3,5 0		11 9 7 5 0		16 14 0 10 7 0			
	19	8-May	9-May	10-May	11-May	12-May	13-May	14-May		
	T	T	8 x 800m		D1-10: D2-15: D1-10: D2-15: D1-10		A/B + C Zwaantje D/E Buursestraat	rust/zondaggroep		
	km		6 5 4,5 3,5 0		11 9 7 5 0		17 15 0 11 8 0			
Juli	20	15-May	16-May	17-May	18-May	19-May	20-May	21-May	VP1	Veel omvang, weinig techniek. Fundament leggen. Accent op algemene conditie-arbeid Loopscholing juist in deze fase: coördinatie, paslengte, fixatie, enkel-knie-inzet, veerkracht; kracht/stabiliteit/lenigheid; (dinsdag)
	H	H	200-400-400-200		Geen training (Hemelvaartsdag)		A/B + C Losserhof D+E Hof Espelo	rust/zondaggroep		
	km		6 5 4,5 3,5 0		12 10 8 6 0		16 14 0 10 7 0			
	21	22-May	23-May	24-May	25-May	26-May	27-May	28-May		
	O	O	Trapezium combinatie		D1-20: D2-20: D1-20		Bommelas	rust/zondaggroep		
	km		6 5 4,5 3,5 0		12 10 8 6 0		17 15 0 11 8 0			
Aug	22	29-May	30-May	31-May	1-Jun	2-Jun	3-Jun	4-Jun	VP2	Intensiteit gaat omhoog. Specifiekere krachttraining (core) en techniek training (loopscholing). Wedstrijduithoudingsvermogen verhogen
	O	O	Trapezium 200-400-800-800-400-200		8X 5min (3 min herstel)		Lonneker	rust/zondaggroep		
	km		6 5 4,5 3,5 0		12 10 8 6 0		17 15 0 11 8 0			
	23	5-Jun	6-Jun	7-Jun	8-Jun	9-Jun	10-Jun	11-Jun		
	T	T	Vaartspel		D1-10: D2-10: D3-5: D2-10: D3-5; D2-10; D1-10		Ac-Tion (Jubileumdag)	rust/zondaggroep		
	km		6 5 4,5 3,5 0		12 10 8 6 0		18 16 0 12 9 0			
Sept	24	12-Jun	13-Jun	14-Jun	15-Jun	16-Jun	17-Jun	18-Jun	VP2	Intensiteit gaat omhoog. Specifiekere krachttraining (core) en techniek training (loopscholing). Wedstrijduithoudingsvermogen verhogen
	H	H	Coopertest		D1-60		Buursestraat	rust/zondaggroep		
	km		6 5 4,5 3,5 0		12 10 8 6 0		16 14 0 10 7 0			
	25	19-Jun	20-Jun	21-Jun	22-Jun	23-Jun	24-Jun	25-Jun		
	O	O	200-400-600-800-1000-800-600-400-200		D1-10: D2-10: D3-5: D2-10: D3-5; D2-10; D1-10		A/B + C Markelo / D+E Bommelas	rust/zondaggroep		
	km		6 5 4,5 3,5 0		12 10 8 6 0		17 15 0 11 8 0			
Oktober	26	26-Jun	27-Jun	28-Jun	29-Jun	30-Jun	1-Jul	2-Jul	VP2	Intensiteit gaat omhoog. Specifiekere krachttraining (core) en techniek training (loopscholing). Wedstrijduithoudingsvermogen verhogen
	O	O	300-600-600-300		Trajectvaartspel		Hof Espelo	rust/zondaggroep		
	km		6 5 4,5 3,5 0		12 10 8 6 0		17 15 0 11 8 0			
	27	3-Jul	4-Jul	5-Jul	6-Jul	7-Jul	8-Jul	9-Jul		
	T	T	3(800-600)		D1-10: D2-15: D3-10: D2-15: D1-10		Boekelo	rust/zondaggroep		
	km		6 5 4,5 3,5 0		12 10 8 6 0		18 16 12 12 9 0			
November	28	10-Jul	11-Jul	12-Jul	13-Jul	14-Jul	15-Jul	16-Jul	VP2	Intensiteit gaat omhoog. Specifiekere krachttraining (core) en techniek training (loopscholing). Wedstrijduithoudingsvermogen verhogen
	H	H	5(500-400-300)		D1-60		Deiden	rust/zondaggroep		
	km		7 6 4,5 3,5 0		12 10 8 6 0		16 14 10 10 7 0			
	29	17-Jul	18-Jul	19-Jul	20-Jul	21-Jul	22-Jul	23-Jul		
	O	O	4(600-500-400)		D1-15: D2-10: D1-10; D2-10; D1-15		UT	rust/zondaggroep		
	km		7 6 4,5 3,5 0		12 10 8 6 0		17 15 12 10 7 0			
December	30	24-Jul	25-Jul	26-Jul	27-Jul	28-Jul	29-Jul	30-Jul	VP2	Intensiteit gaat omhoog. Specifiekere krachttraining (core) en techniek training (loopscholing). Wedstrijduithoudingsvermogen verhogen
	O	O	Vaartspel		D1-15: D2-10: D3-5; D2-10; D1-20		Lonneker	rust/zondaggroep		
	km		8 6,5 4,5 3,5 0		12 10 8 6 0		18 16 14 11 8 0			
	31	31-Jul	1-Aug	2-Aug	3-Aug	4-Aug	5-Aug	6-Aug		
	T	T	200-400-600-800-1000-1000-800-600-400-200		D1-10: D2-10: D3-5: D2-10: D3-5; D2-10; D1-10		Zwaantje D/E Buursestraat	rust/zondaggroep		
	km		8 6,5 4,5 3,5 0		12 10 8 6 0		19 17 16 12 9 0			
Januari	32	7-Aug	8-Aug	9-Aug	10-Aug	11-Aug	12-Aug	13-Aug	VP2	Intensiteit gaat omhoog. Specifiekere krachttraining (core) en techniek training (loopscholing). Wedstrijduithoudingsvermogen verhogen
	H	H	Plateauloop		D1-60		Haagse Bos	rust/zondaggroep		
	km		8 6,5 4,5 3,5 0		13 11 8 6 0		17 15 12 10 7 0			
	33	14-Aug	15-Aug	16-Aug	17-Aug	18-Aug	19-Aug	20-Aug		
	O	O	15 x 400m.		6X 5min (5 min herstel)		Haarmühle	rust/zondaggroep		
	km		7 6 4,5 3,5 0		13 11 8 6 0		18 16 14 11 8 0			
Februari	34	21-Aug	22-Aug	23-Aug	24-Aug	25-Aug	26-Aug	27-Aug	VP2	Intensiteit gaat omhoog. Specifiekere krachttraining (core) en techniek training (loopscholing). Wedstrijduithoudingsvermogen verhogen
	O	O	10 x 600m.		D1-10: D2-15: D3-10: D2-15: D1-10		Iphitos (Losser)	rust/zondaggroep		
	km		7 6 4,5 3,5 0		13 11 8 6 0		19 17 16 11 8 0			
	35	28-Aug	29-Aug	30-Aug	31-Aug	1-Sep	2-Sep	3-Sep		
	T	T	6 x 600m 6 x 400m.		8X 5min (3 min herstel)		A/B + C Lutterzand D+ E Usselo	rust/zondaggroep		
	km		6 5 4,5 3,5 0		14 12 8 6 0		20 18 18 12 9 0			