

Aug	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 6 0	
	32	7-Aug	8-Aug	9-Aug	10-Aug	11-Aug	12-Aug	13-Aug
	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 4 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)		Haarmuhle	rust/zondaggroep
	km		7 6 4,5 3,5 0		13 11 8 6 0		18 16 14 11 8 5 0	
Sept	34	21-Aug	22-Aug	23-Aug	24-Aug	25-Aug	26-Aug	27-Aug
	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 5 0	
	35	28-Aug	29-Aug	30-Aug	31-Aug	1-Sep	2-Sep	3-Sep
	T	T	4(800m - 600m)		8X 5min (3 min herstel)		Boekelo (de Zweede)	rust/zondaggroep
	km		6 5 4,5 3,5 0		14 12 8 6 0		20 18 18 12 9 6 0	
	36	4-Sep	5-Sep	6-Sep	7-Sep	8-Sep	9-Sep	10-Sep
	H	H	10(300m-200m)		D1-60		Geen training i/m Singelloop	rust/zondaggroep of Singelloop
	km		6 5 4,5 3,5 0		14 12 8 6 0		17 15 14 10 8 5 0	
Okt	37	11-Sep	12-Sep	13-Sep	14-Sep	15-Sep	16-Sep	17-Sep
	O	O	5(500m-400m-300m)		D1-20: D2-20: D1-20		Bommelas	rust/zondaggroep
	km		6 5 4,5 3,5 0		12 10 8 6 0		18 16 16 11 9 6 0	
	38	18-Sep	19-Sep	20-Sep	21-Sep	22-Sep	23-Sep	24-Sep
	O	O	Vaartspel		D1-20: D2-10: D1-20: D2-10		Springendaal (A/B + C) Bursestraat (D+E)	rust/zondaggroep
	km		6 5 4,5 3,5 0		12 10 8 6 0		19 17 17 11 9 6 0	
	39	25-Sep	26-Sep	27-Sep	28-Sep	29-Sep	30-Sep	1-Oct
	T	T	6 x 600m 6 x 400m.		D1-10: D2-15: D3-10: D2-15: D1-10		A/B + C Lutterzand D+ E Usselo	rust/zondaggroep
	km		6 5 4,5 3,5 0		12 10 8 6 0		20 18 18 12 10 7 0	
Nov	40	2-Oct	3-Oct	4-Oct	5-Oct	6-Oct	7-Oct	8-Oct
	H	H	1 x 800m 2 x 600m 3 x 400m 4 x 200m.		D1-20: D2-20: D1-20		Delden	rust/zondaggroep of Halve Oldenzaal
	km		6 5 4,5 3,5 0		12 10 8 6 0		16 14 14 10 8 5 0	
	41	9-Oct	10-Oct	11-Oct	12-Oct	13-Oct	14-Oct	15-Oct
	H	H	12 x 300m 12 x 200m.		D1-60		Bursestraat	rust/zondaggroep of Herfstloop
	km		6 5 4,5 3,5 0		12 10 8 6 0		16 14 14 10 8 5 Testloop	
	42	16-Oct	17-Oct	18-Oct	19-Oct	20-Oct	21-Oct	22-Oct
	O	O	15 x 400m.		Trajectvaartspel		Bursestraat	rust/zondaggroep of Valencia
	km		6 5 4,5 3,5 2		12 10 8 6 0		17 15 0 11 8 6 3,5	
Dec	43	23-Oct	24-Oct	25-Oct	26-Oct	27-Oct	28-Oct	29-Oct
	O	O	10 x 600m.		D1-10: D2-10: D3-5: D2-10: D3-5: D2-10: D1-10		A/B + C Holterberg (kant Hollen) D+E Hof Espelo	rust/zondaggroep of Diepe Hel
	km		6 5 4,5 3,5 2,5		12 10 8 6 0		17 15 0 11 8 6 4	
	44	30-Oct	31-Oct	1-Nov	2-Nov	3-Nov	4-Nov	5-Nov
	T	T	2 x 800m 3 x 600m 4 x 400m 5 x 200m.		D1-10: D2-15: D3-10: D2-15: D1-10		UT	rust/zondaggroep of Smokkeltrail
	km		6 5 4,5 3,5 2,5		12 10 8 6 0		18 16 0 12 9 7 4,5	
	45	6-Nov	7-Nov	8-Nov	9-Nov	10-Nov	11-Nov	12-Nov
	H	H	Vaartspel		D1-60		Haaksbergen (nieuwe locatie)	rust/zondaggroep
	km		6 5 4,5 3,5 2,5		12 10 8 6 0		16 14 0 10 7 5 5	
Jan	46	13-Nov	14-Nov	15-Nov	16-Nov	17-Nov	18-Nov	19-Nov
	O	O	3(200m-300m-400-500m-600m)		6X 5min (5 min herstel)		Losser (Iphitos)	rust/zondaggroep of 7 Heuvelen
	km		6 5 4,5 3,5 2,5		12 10 8 6 0		17 15 0 11 8 6 5,5	
	47	20-Nov	21-Nov	22-Nov	23-Nov	24-Nov	25-Nov	26-Nov
	O	O	3(800m-600m-400m-200m)		D1-20: D2-10: D1-20: D2-10		Markelo (A/B + C) Bommelas (D+E)	rust/zondaggroep
	km		6 5 4,5 3,5 2,5		12 10 8 6 0		17 15 0 11 8 6 6	
	48	27-Nov	28-Nov	29-Nov	30-Nov	1-Dec	2-Dec	3-Dec
	T	T	Supercompensatie		8X 5min (3 min herstel)		Delden	rust/zondaggroep of Snertloop
	km		6 5 4,5 3,5 2,5		12 10 8 6 0		18 16 0 12 9 7 0	
Dec	49	4-Dec	5-Dec	6-Dec	7-Dec	8-Dec	9-Dec	10-Dec
	H	H	400m		D1-60		Lonneker	rust/zondaggroep
	km		6 5 4,5 3,5 2,5		12 10 8 6 0		16 14 0 10 7 4 0	
	50	11-Dec	12-Dec	13-Dec	14-Dec	15-Dec	16-Dec	17-Dec
	O	O	600m		D1-20: D2-10: D1-20: D2-10		Bommelas	rust/zondaggroep
	km		6 5 4,5 3,5 0		12 10 8 6 0		16 14 0 10 8 5 0	
	51	18-Dec	19-Dec	20-Dec	21-Dec	22-Dec	23-Dec	24-Dec
	O	O	800m		D1-10: D2-15: D3-10: D2-15: D1-10		Kersttraining	rust/zondaggroep
	km		6 5 4,5 3,5 0		12 10 8 6 0		16 15 0 11 8,5 5,5 0	
Jan	52	25-Dec	26-Dec	27-Dec	28-Dec	29-Dec	30-Dec	31-Dec
	O	O	Geen training (2e Kerstdag)		D1-60		Bursestraat	rust/zondaggroep
	km		6 5 4,5 3,5 0		12 10 8 6 0		16 15 0 11 9 6 0	
Jan	53	1-Jan	2-Jan	3-Jan	4-Jan	5-Jan	6-Jan	7-Jan
	O	O	10x(300-200)		D1-20: D2-20: D1-20		UT	rust/zondaggroep
	km		6 5 4,5 3,5 0		12 10 8 6 0		17 15 0 11 10 6 0	