

Augustus	35	25-Aug	26-Aug					27-Aug	28-Aug					29-Aug	30-Aug					31-Aug			
	T	T	10x600m						Start met 5 min. Inlopen, dan series van: (1 min, H=1, 2min, H=1, 3min H=2) A.B: 7 series C/D: 6 series E: 4 series						Alle groepen Boekelo (de Zweede)					rust/zondaggroep			
	km			6	5	4,5	3,5	0		12	10	8	5	0		19	18	16	13	13	13		8
Sept	36	1-Sep	2-Sep					3-Sep	4-Sep					5-Sep	6-Sep					7-Sep			
	H	H	6(500m-400m-300m)						D1-60 E: D1-45						Alle groepen Buursestraat					rust/zondaggroep			
	km			6	5	4,5	3,5	0		12	10	8	5	0		17	16	15	13	11	11		7
	37	8-Sep	9-Sep					10-Sep	11-Sep					12-Sep	13-Sep					14-Sep			
	O	O	3(200m-300m-400-500m-600m)						A/B: D1-25; D2-25; D1-25 C/D: D1-20; D2-20; D1-20 E: D1-20; D2-10; D1-20						Geen training ivm Singelloop wel Start to Run					rust/zondaggroep			
	km			6	5	4,5	3,5	0		12	10	8	5	0		17	16	15	14	11	11		8
	38	15-Sep	16-Sep					17-Sep	18-Sep					19-Sep	20-Sep					21-Sep			
	O	O	Vaartspel						A/B: D1-20; D2-15; D1-25; D2-15 C/D: D1-20; D2-10; D1-20; D2-10 E: D1-20; D2-5; D1-20; D2-5						A.B.C.D(HM) Holterberg D(10k)+E Usselo (Hanninks dientje)					rust/zondaggroep			
Okt	39	22-Sep	23-Sep					24-Sep	25-Sep					26-Sep	27-Sep					28-Sep			
	T	T	200-400-600-800-1000-800-600-400-200						A/B: D1-10; D2-20; D3-15; D2-20; D1-10 C/D: D1-10; D2-15; D3-10; D2-15; D1-10 E: D1-10; D2-10; D3-5; D2-10; D1-10						Alle groepen Zwaantje					rust/zondaggroep			
	km			6	5	4,5	3,5	0		12	10	8	5	0		17	16	16	16	12	12		9
	40	29-Sep	30-Sep					1-Oct	2-Oct					3-Oct	4-Oct					5-Oct			
	H	H	15 x 400m.						A/B: D1-25; D2-25; D1-25 C/D: D1-20; D2-20; D1-20 E: D1-20; D2-10; D1-20						Alle groepen Delden					rust/zondaggroep			
	km			6	5	4,5	3,5	0		12	10	8	5	0		18	17	17	17	12	12		8
	41	6-Oct	7-Oct					8-Oct	9-Oct					10-Oct	11-Oct					12-Oct			
	H	H	12 x 300m 12 x 200m.						D1-60 E: D1-50						Geen training ivm Herfstloop (loop je volgende week de halve van A'dam loop dan vandaag nog ca. 17km)					rust/zondaggroep			
Nov	42	13-Oct	14-Oct					15-Oct	16-Oct					17-Oct	18-Oct					19-Oct			
	O	O	10 x 600m.						Trajectvaartspel						Beckum (alle groepen)					rust/zondaggroep			
	km			6	5	4,5	3,5	2		12	10	8	5	0		17	16	14	11	0	0		8
	43	20-Oct	21-Oct					22-Oct	23-Oct					24-Oct	25-Oct					26-Oct			
	O	O	1 x 800m 2 x 600m 3 x 400m 4 x 200m.						A/B: D1-10; D2-15; D3-10; D2-10; D3-10; D2-10; D1-10 C/D: D1-10; D2-10; D3-5; D2-10; D3-5; D2-10; D1-10 E: D1-20; D2-10; D1-20						Alle groepen Haaksbergen					rust/zondaggroep			
	km			6	5	4,5	3,5	2,5		12	10	8	5	0		17	16	14	11		0		9
	44	27-Oct	28-Oct					29-Oct	30-Oct					31-Oct	1-Nov					2-Nov			
	T	T	2 x 800m 3 x 600m 4 x 400m 5 x 200m.						A/B: D1-10; D2-20; D3-15; D2-20; D1-10 C/D: D1-10; D2-15; D3-10; D2-15; D1-10 E: D1-10; D2-10; D3-5; D2-10; D1-10						A/B + C Ravijn (Nijverdal) D+ E Usselo					rust/zondaggroep			
Dec	45	3-Nov	4-Nov					5-Nov	6-Nov					7-Nov	8-Nov					9-Nov			
	H	H	Vaartspel						D1-60 E: D1-50						Geen training ivm Looptrainersdag Ga je zelf lopen? Blijf. vanaf de Buursestraat. Kijk dan naar de km's in de agenda.					rust/zondaggroep			
	km			6	5	4,5	3,5	2,5		12	10	8	5	0		16	15	13	12		0		8
	46	10-Nov	11-Nov					12-Nov	13-Nov					14-Nov	15-Nov					16-Nov			
	O	O	3(200m-300m-400-500m-600m)						A/B: 8X 6min (3 min herstel) C/D: 8X 5min (3 min herstel) E: 6X 5min (3 min herstel)						Alle groepen Glanerbrug (Avanti)					rust/zondaggroep			
	km			6	5	4,5	3,5	2,5		12	10	8	5	0		17	16	14	13		0		9
	47	17-Nov	18-Nov					19-Nov	20-Nov					21-Nov	22-Nov					23-Nov			
	O	O	3(800m-600m-400m-200m)						A/B: D1-20; D2-20; D1-20; D2-15 C/D: D1-20; D2-10; D1-20; D2-10 E: D1-20; D2-5; D1-20; D2-5						Alle groepen Delden					rust/zondaggroep			
Jan	48	24-Nov	25-Nov					26-Nov	27-Nov					28-Nov	29-Nov					30-Nov			
	T	T	Supercompensatie						A/B: 8X 6min (3 min herstel) C/D: 8X 5min (3 min herstel) E: D1-45						Lochemse berg (A, B en C) Bursestraat (D + E)					rust/zondaggroep			
	km			6	5	4,5	3,5	2,5		12	10	8	5	0		18	17	15	10		0		11
	49	1-Dec	2-Dec					3-Dec	4-Dec					5-Dec	6-Dec					7-Dec			
	H	H	15 x 400m.						D1-60 E: D1-50						Alle groepen Lonneker (vandaag geen S2R, morgen Snertloop)					rust/zondaggroep			
	km			6	5	4,5	3,5	2,5		12	10	8	5	0		16	15	13	10		0		8
	50	8-Dec	9-Dec					10-Dec	11-Dec					12-Dec	13-Dec					14-Dec			
	O	O	10 x 600m.						A/B: D1-20; D2-20; D1-20; D2-15 C/D: D1-20; D2-10; D1-20; D2-10 E: D1-20; D2-5; D1-20; D2-5						Alle groepen Bommelas					rust/zondaggroep			
Jan	51	15-Dec	16-Dec					17-Dec	18-Dec					19-Dec	20-Dec					21-Dec			
	O	O	8 x 800m						A/B: D1-10; D2-20; D3-15; D2-20; D1-10 C/D: D1-10; D2-15; D3-10; D2-15; D1-10 E: D1-10; D2-5; D1-15; D2-5; D1-10						Kerstraining					rust/zondaggroep			
	km			6	5	4,5	3,5	0		12	10	8	5	0		17	16	14	12		0		6 / 8
	52	22-Dec	23-Dec					24-Dec	25-Dec					26-Dec	27-Dec					28-Dec			
	O	O	12 x 300m 12 x 200m.						Geen training - 1e Kerstdag						Alle groepen Buursestraat					rust/zondaggroep			
	km			6	5	4,5	3,5	0		12	10	8	5	0		17	16	14	11		0		7
	53	29-Dec	30-Dec					31-Dec	1-Jan					2-Jan	3-Jan					4-Jan			
	H	H	15 x 400m.						Geen training (Nieuwjaarsdag)						Alle groepen UT					rust/zondaggroep			
	km			6	5	4,5	3,5	0		12	10	8	5	0		16	15	13	10		0		7