

Mei	18	27-Apr	28-Apr	29-Apr	30-Apr	1-May	2-May	3-May
	O	O	Series 800m		A,B: D1-20, D2-30, D1-20 C, D: D1-20, D2-20, D1-20 E: D1-15, D2-20, D1-15		Marssteden	rust/zondaggroep
	km		1 5 4,5 3,5 0		11 9 7 5 0		17 15 13 12 10 8 6 0	
	19	4-May	5-May	6-May	7-May	8-May	9-May	10-May
	T	T	raining maar loop 's middags mee met het bevrjdn		A,B: D1-15, D2-15, D3-10, D2-15, D1-15 C, D: D1-10, D2-15,D3-5, D2-15, D1-15 E: D1-10, D2-10, D3-5,D2-10, D1-10		FBK stadion	rust/zondaggroep
	km		6 5 4,5 3,5 0		12 10 8 6 0		18 15 13 10 10 8	of Examen Daan en Rienke
	20	11-May	12-May	13-May	14-May	15-May	16-May	17-May
	H	H	3(200m-300m-400-500m-600m)		Hemelvaartsdag (geen training) maar ga mee dauwrennen!		Lonneker (alle groepen)	rust/zondaggroep
	km		6 5 4,5 3,5 0		12 10 8 6 0		16 15 13 10 7 7	of Bommelasloop
	21	18-May	19-May	20-May	21-May	22-May	23-May	24-May
	O	O	Trapezium combinatie		D1-10 en dan Series van (5 min, H=2 min) A,B : 9 series C, D: 7 series E: 4 series		Buuserstraat	rust/zondaggroep
	km		6 5 4,5 3,5 0		12 10 8 6 0		17 16 14 11 8 8	
Juni	22	25-May	26-May	27-May	28-May	29-May	30-May	31-May
	O	O	Vaartspel		Start met 5min D1 daarna: A/B: 8X 6min (3 min herstel) C/D: 7X 5min (3 min herstel) E: 5X 5min (3 min herstel)		Bommelas	rust/zondaggroep
	km		6 5 4,5 3,5 0		12 10 8 6 0		17 16 14 11 8 8	
	23	1-Jun	2-Jun	3-Jun	4-Jun	5-Jun	6-Jun	7-Jun
	T	T	Trapesium 200-400-800-800-400-200		D1-10 en dan Series van: (1 min, H=1, 2min, H=1, 3min H=1) A,B: 7 series C/D: 6 series E: 4 series		Zwaantje (de Lutte)	rust/zondaggroep
	km		6 5 4,5 3,5 0		12 10 8 6 0		18 17 15 12 7 7	of Happen en Trappen
	24	8-Jun	9-Jun	10-Jun	11-Jun	12-Jun	13-Jun	14-Jun
	H	H	1 x 800m 2 x 600m 3 x 400m 4 x 200m.		D1-60		Vliegveld	rust/zondaggroep
	km		6 5 4,5 3,5 0		12 10 8 6 0		17 16 14 11 8 8	of don: dubbele mijl Hengelo
	25	15-Jun	16-Jun	17-Jun	18-Jun	19-Jun	20-Jun	21-Jun
	O	O	4(800-600)		A,B: D1-20, D2-30, D1-20 C, D: D1-20, D2-20, D1-20 E: D1-15, D2-20, D1-15		Beckum (alle groepen)	rust/zondaggroep
	km		6 5 4,5 3,5 0		12 10 8 6 0		17 16 14 11 8 8	of Wiezoloop / Dom Verdanloop
Juli	26	22-Jun	23-Jun	24-Jun	25-Jun	26-Jun	27-Jun	28-Jun
	O	O	3(300-600-600-300)		Trajectvaartspel		UT (alle groepen) + clinic Martin	rust/zondaggroep
	km		6 5 4,5 3,5 0		12 10 8 6 0		17 16 14 11 8 8	of clinic Martin orientatieloop
	27	29-Jun	30-Jun	1-Jul	2-Jul	3-Jul	4-Jul	5-Jul
	T	T	6 x 600m 6 x 400m.		Series van (D1-5, D2-5, D3-5) A,B : 5 series C, D: 4 series E: 3 series		ABC Lochem DE Hanninksdientje	rust/zondaggroep
	km		6 5 4,5 3,5 0		12 10 8 6 0		18 17 15 12 7 7	
	28	6-Jul	7-Jul	8-Jul	9-Jul	10-Jul	11-Jul	12-Jul
	H	H	5(500-400-300)		D1-60		Delden (alle groepen)	rust/zondaggroep
	km		6 5 4,5 3,5 0		12 10 8 6 0		17 16 14 11 8 8	
	29	13-Jul	14-Jul	15-Jul	16-Jul	17-Jul	18-Jul	19-Jul
	O	O	4(600-500-400)		Series van (D1-10, D2-5) A,B : 5 series C, D: 4 series E: 3 series		Bommelas	rust/zondaggroep
	km		6 5 4,5 3,5 0		12 10 8 6 0		18 17 15 12 8 8	
Aug	30	20-Jul	21-Jul	22-Jul	23-Jul	24-Jul	25-Jul	26-Jul
	O	O	Vaartspel		A,B: D1-20, D2-30, D1-20 C, D: D1-20, D2-20, D1-20 E: D1-15, D2-20, D1-15		Lonneker	rust/zondaggroep
	km		6 5 4,5 3,5 0		12 10 8 6 0		18 17 15 12 8 8	
	31	27-Jul	28-Jul	29-Jul	30-Jul	31-Jul	1-Aug	2-Aug
	T	T	4(800m - 600m)		A,B: D1-15, D2-15,D3-15,D2-15, D1-15 C, D: D1-12, D2-12,D3-12,D2-12, D1-12 E: D1-10, D2-10,D3-10,D2-10, D1-10		A/B/C Zwaantje D/E Buurstrat	rust/zondaggroep
	km		7 6 4,5 3,5 0		12 10 8 6 0		19 18 16 13 9 9	
	32	3-Aug	4-Aug	5-Aug	6-Aug	7-Aug	8-Aug	9-Aug
	H	H	10(300m-200m)		D1-60		Ijsbaan (alle groepen)	rust/zondaggroep
	km		7 6 4,5 3,5 0		13 11 8 6 0		17 16 14 11 7 7	
	33	10-Aug	11-Aug	12-Aug	13-Aug	14-Aug	15-Aug	16-Aug
	O	O	Vaartspel		D1-5 en dan Series van (8 min, H=4 min) A,B : 6 series C, D: 5 series E: 3 series		Haarmuhle	rust/zondaggroep
	km		7 6 4,5 3,5 0		13 11 8 6 0		18 17 15 12 7 7	
	34	17-Aug	18-Aug	19-Aug	20-Aug	21-Aug	22-Aug	23-Aug
	O	O	15x400m		D1-5 en dan Series van (10 min, H=5 min) A,B : 5 series C, D: 4 series E: 3 series		Alle groepen Iphitos (Losser)	rust/zondaggroep
	km		7 6 4,5 3,5 0		13 11 8 6 0		18 17 15 12 0 7 7	