

<b>11-17 sep</b>	<b>Doel</b>	<b>Trainingsavond met begeleiding</b>	<b>Duurtempo (voor 8&amp;10km-lopers optioneel)</b>	<b>Duurloop</b>
Di Groep C/B	5->10km Sportief	Interval/Core	3x10min, ieder blok iets sneller	35min
Wo Groep A	10->16/25km Snel	45min Duurloop	3x12min, ieder blok iets sneller	70min/90min
Wo Groep B	10->16/25km Sportief		3x12min, ieder blok iets sneller	70min/90min
Wo Groep C	4->8km Relaxed			
<b>18-24 sep</b>	<b>Doel</b>	<b>Trainingsavond met begeleiding</b>	<b>Duurtempo (voor 8&amp;10km-lopers optioneel)</b>	<b>Duurloop</b>
Di Groep C/B	5->10km Sportief	45 min trage duurloop	4x6min DTempo, 1min herstel	40min
Wo Groep A	10->16/25km Snel	Interval/Core	6x6min DTempo, 1min herstel	75min/95min
Wo Groep B	10->16/25km Sportief		6x6min DTempo, 1min herstel	75min/95min
Wo Groep C	4->8km Relaxed			
<b>25 sep-1 okt</b>	<b>Doel</b>	<b>Trainingsavond met begeleiding</b>	<b>Duurtempo (voor 8&amp;10km-lopers optioneel)</b>	<b>Duurloop</b>
Di Groep C/B	5->10km Sportief	45min Duurloop	25min Dtempo, beetje puffen	45min
Wo Groep A	10->16/25km Snel	45min trage duurloop	40min Dtempo, beetje puffen	80min/100min
Wo Groep B	10->16/25km Sportief		40min Dtempo, beetje puffen	80min/100min
Wo Groep C	4->8km Relaxed			
<b>2-8 okt</b>	<b>Doel</b>	<b>Trainingsavond met begeleiding</b>	<b>Duurtempo (voor 8&amp;10km-lopers optioneel)</b>	<b>Duurloop</b>
Di Groep C/B	5->10km Sportief	3x 12 min tempo 1, laatste 2 min tempo 2. Pauze 3 min dribbelen	4x1km (1km snel, 1km rustig)	40min
Wo Groep A	10->16/25km Snel	45 min duurloop	8x1km (1km snel, 1km rustig)	70min/90min
Wo Groep B	10->16/25km Sportief		8x1km (1km snel, 1km rustig)	70min/90min
Wo Groep C	4->8km Relaxed			

<b>9-15 okt</b>	<b>Doel</b>	<b>Trainingsavond met begeleiding</b>	<b>Duurtempo (voor 8&amp;10km-lopers optioneel)</b>	<b>Duurloop</b>
Di Groep C/B	5->10km Sportief	45 min duurloop	30min Duurloop	48min
Wo Groep A	10->16/25km Snel	3x 12 min tempo 1, laatste 2 min tempo 2. Pauze 3 min dribbelen	40min Duurloop	75min/95min
Wo Groep B	10->16/25km Sportief		40min Duurloop	75min/95min
Wo Groep C	4->8km Relaxed			
<b>16-22 okt</b>	<b>Doel</b>	<b>Trainingsavond met begeleiding</b>	<b>Duurtempo (voor 8&amp;10km-lopers optioneel)</b>	<b>Duurloop</b>
Di Groep C/B	5->10km Sportief	Interval/Core	3x12min, ieder blok iets sneller	50min
Wo Groep A	10->16/25km Snel	45 min duurloop	3x15min, ieder blok iets sneller	80min/100min
Wo Groep B	10->16/25km Sportief		3x15min, ieder blok iets sneller	80min/100min
Wo Groep C	4->8km Relaxed		3x12min, ieder blok iets sneller	38min
<b>23-29 okt</b>	<b>Doel</b>	<b>Trainingsavond met begeleiding</b>	<b>Duurtempo (voor 8&amp;10km-lopers optioneel)</b>	<b>Duurloop</b>
Di Groep C/B	5->10km Sportief	45 min trage duurloop	5x5min DTempo, 1min herstel	45min
Wo Groep A	10->16/25km Snel	Interval/Core	7x5min DTempo, 1min herstel	85min/105min
Wo Groep B	10->16/25km Sportief		7x5min DTempo, 1min herstel	85min/105min
Wo Groep C	4->8km Relaxed			
<b>30 okt-5 nov</b>	<b>Doel</b>	<b>Trainingsavond met begeleiding</b>	<b>Duurtempo (voor 8&amp;10km-lopers optioneel)</b>	<b>Duurloop</b>
Di Groep C/B	5->10km Sportief	45 min duurloop	30min Dtempo, beetje puffen	55min
Wo Groep A	10->16/25km Snel	45 min trage duurloop	45min Dtempo, beetje puffen	75min/95min
Wo Groep B	10->16/25km Sportief		45min Dtempo, beetje puffen	75min/95min
Wo Groep C	4->8km Relaxed			

<b>6-12 nov</b>	<b>Doel</b>	<b>Trainingsavond met begeleiding</b>	<b>Duurtempo (voor 8&amp;10km-lopers optioneel)</b>	<b>Duurloop</b>
Di Groep C/B	5->10km Sportief	3-4-5-6-5-4-3 min tempo 2, pauze 2 min dribbelen	3x8min DTempo, 2min herstel	50min
Wo Groep A	10->16/25km Snel	45 min duurloop	4x8min DTempo, 2min herstel	80min/100min
Wo Groep B	10->16/25km Sportief		4x8min DTempo, 2min herstel	80min/100min
Wo Groep C	4->8km Relaxed			
<b>13-19 nov</b>	<b>Doel</b>	<b>Trainingsavond met begeleiding</b>	<b>Duurtempo (voor 8&amp;10km-lopers optioneel)</b>	<b>Duurloop</b>
Di Groep C/B	5->10km Sportief	45 min duurloop	3x10min, ieder blok iets sneller	60min
Wo Groep A	10->16/25km Snel	3-4-5-6-5-4-3 min tempo 2, pauze 2 min dribbelen	3x12min, ieder blok iets sneller	85min/105min
Wo Groep B	10->16/25km Sportief		3x12min, ieder blok iets sneller	85min/105min
Wo Groep C	4->8km Relaxed			
<b>20-26 nov</b>	<b>Doel</b>	<b>Trainingsavond met begeleiding</b>	<b>Duurtempo (voor 8&amp;10km-lopers optioneel)</b>	<b>Duurloop</b>
Di Groep C/B	5->10km Sportief	Interval/Core	4x6min DTempo, 1min herstel	65min
Wo Groep A	10->16/25km Snel	45 min duurloop	6x6min DTempo, 1min herstel	90min/110min
Wo Groep B	10->16/25km Sportief		6x6min DTempo, 1min herstel	90min/110min
Wo Groep C	4->8km Relaxed			
<b>27 nov-3 dec</b>	<b>Doel</b>	<b>Trainingsavond met begeleiding</b>	<b>Duurtempo (voor 8&amp;10km-lopers optioneel)</b>	<b>Duurloop</b>
Di Groep C/B	5->10km Sportief	45 min trage duurloop	25min Dtempo, beetje puffen	60min
Wo Groep A	10->16/25km Snel	Interval/Core	40min Dtempo, beetje puffen	80min/100min
Wo Groep B	10->16/25km Sportief		40min Dtempo, beetje puffen	80min/100min
Wo Groep C	4->8km Relaxed			

4-10 dec	Doel	Trainingsavond met begeleiding	Duurtempo (voor 8&10km-lopers optioneel)	Duurloop
Di Groep C/B	5->10km Sportief	45 min duurloop	4x1km (1km snel, 1km rustig)	60min
Wo Groep A	10->16/25km Snel	45 min trage duurloop	8x1km (1km snel, 1km rustig)	95min/115min
Wo Groep B	10->16/25km Sportief		8x1km (1km snel, 1km rustig)	95min/115min
Wo Groep C	4->8km Relaxed			
11-17 dec	Doel	Trainingsavond met begeleiding	Duurtempo (voor 8&10km-lopers optioneel)	Duurloop
Di Groep C/B	5->10km Sportief	3x 12 min tempo1, laatste 2 min tempo 2. Pauze 3 min dribbelen	3x8min DTempo, 2min herstel	65min
Wo Groep A	10->16/25km Snel	45 min duurloop	4x8min DTempo, 2min herstel	75min/90min
Wo Groep B	10->16/25km Sportief		4x8min DTempo, 2min herstel	75min/90min
Wo Groep C	4->8km Relaxed			
18-24 dec	Doel	Trainingsavond met begeleiding	Duurtempo (voor 8&10km-lopers optioneel)	Duurloop
Di Groep C/B	5->10km Sportief	45 min duurloop	3x10min, ieder blok iets sneller	70min
Wo Groep A	10->16/25km Snel	3x 12 min tempo1, laatste 2 min tempo 2. Pauze 3 min dribbelen	3x12min, ieder blok iets sneller	90min/110min
Wo Groep B	10->16/25km Sportief		3x12min, ieder blok iets sneller	90min/110min
Wo Groep C	4->8km Relaxed			
25-31 dec	Doel	Trainingsavond met begeleiding	Duurtempo (voor 8&10km-lopers optioneel)	Duurloop
Di Groep C/B	5->10km Sportief	2e kerstdag	4x6min DTempo, 1min herstel	70min
Wo Groep A	10->16/25km Snel	45 min duurloop	6x6min DTempo, 1min herstel	92min/120min
Wo Groep B	10->16/25km Sportief		6x6min DTempo, 1min herstel	92min/120min
Wo Groep C	4->8km Relaxed			

<b>1-7 jan</b>	<b>Doel</b>	<b>Trainingsavond met begeleiding</b>	<b>Duurtempo (voor 8&amp;10km-lopers optioneel)</b>	<b>Duurloop</b>
Di Groep C/B	5->10km Sportief	45min Duurloop	25min Dtempo, beetje puffen	70min
Wo Groep A	10->16/25km Snel	Interval/Core	40min Dtempo, beetje puffen	100min/140min
Wo Groep B	10->16/25km Sportief		40min Dtempo, beetje puffen	100min/140min
Wo Groep C	4->8km Relaxed			
<b>8-14 jan</b>	<b>Doel</b>	<b>Trainingsavond met begeleiding</b>	<b>Duurtempo (voor 8&amp;10km-lopers optioneel)</b>	<b>Duurloop</b>
Di Groep C/B	5->10km Sportief	Interval/Core	4x1km (1km snel, 1km rustig)	55min
Wo Groep A	10->16/25km Snel	45 min trage duurloop	8x1km (1km snel, 1km rustig)	80min/100min
Wo Groep B	10->16/25km Sportief		8x1km (1km snel, 1km rustig)	80min/100min
Wo Groep C	4->8km Relaxed			
<b>15-21 jan</b>	<b>Doel</b>	<b>Trainingsavond met begeleiding</b>	<b>Duurtempo (voor 8&amp;10km-lopers optioneel)</b>	<b>Duurloop</b>
Di Groep C/B	5->10km Sportief	45 min trage duurloop	4x1km (1km snel, 1km rustig)	60min
Wo Groep A	10->16/25km Snel	Interval/Core	8x1km (1km snel, 1km rustig)	95min/115min
Wo Groep B	10->16/25km Sportief		8x1km (1km snel, 1km rustig)	95min/115min
Wo Groep C	4->8km Relaxed			
<b>22-28 jan</b>	<b>Doel</b>	<b>Trainingsavond met begeleiding</b>	<b>Duurtempo (voor 8&amp;10km-lopers optioneel)</b>	<b>Duurloop</b>
Di Groep C/B	5->10km Sportief	45 min duurloop	3x10min, ieder blok iets sneller	70min
Wo Groep A	10->16/25km Snel	45 min trage duurloop	3x12min, ieder blok iets sneller	90min/110min
Wo Groep B	10->16/25km Sportief		3x12min, ieder blok iets sneller	90min/110min
Wo Groep C	4->8km Relaxed			
<b>29 jan-4 feb</b>	<b>Doel</b>	<b>Trainingsavond met begeleiding</b>	<b>Duurtempo (voor 8&amp;10km-lopers optioneel)</b>	<b>Duurloop</b>
Di Groep C/B	5->10km Sportief	45 min rustige duurloop	60 min wandelen	60 min wandelen
Wo Groep A	10->16/25km Snel	45 min rustige duurloop		
Wo Groep B	10->16/25km Sportief			
Wo Groep C	4->8km Relaxed			