

| 19-25 nov | Doel | Trainingsavond met begeleiding | Duurtempo (voor 8&10km-lopers optioneel) | Duurloop |
|---------------------|----------------------|---|---|-----------------|
| Di Groep C/B | 5->10km Sportief | 45 min trage duurloop | 25min Dtempo, beetje puffen | 60min |
| Wo Groep A | 10->16/25km Snel | Variabel | 40min Dtempo, beetje puffen | 80min/100min |
| Wo Groep B | 10->16/25km Sportief | Interval/Core/Fartlek | 40min Dtempo, beetje puffen | 80min/100min |
| Wo Groep C | 4->8km Relaxed | | | |
| | | | | |
| 26 nov-2 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 | Variabel | 8x1km (1km snel, 1km rustig) | 95min/115min |
| Wo Groep B | 10->16/25km Sportief | 45 min trage duurloop | 8x1km (1km snel, 1km rustig) | 95min/115min |
| Wo Groep C | 4->8km Relaxed | | | |
| | | | | |
| 3-9 dec | Doel | Trainingsavond met begeleiding | Duurtempo (voor 8&10km-lopers optioneel) | Duurloop |
| Di Groep C/B | 5->10km Sportief | 3x12 min tempo1, laatste 2min tempo 2. Pauze 3 min dribbel. | 3x8min DTempo, 2min herstel | 65min |
| Wo Groep A | 10->16/25km Snel | SINTERKLAAS GEEN begeleiding vanaf de sporthal | 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 | | | |
| | | | | |
| 10-16 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 | Variabel | 3x12min, ieder blok iets sneller | 90min/110min |
| Wo Groep B | 10->16/25km Sportief | 3x12 min tempo1, laatste 2min tempo 2. Pauze 3 min dribbel. | 3x12min, ieder blok iets sneller | 90min/110min |
| Wo Groep C | 4->8km Relaxed | | | |
| | | | | |
| 17-23 dec | Doel | Trainingsavond met begeleiding | Duurtempo (voor 8&10km-lopers optioneel) | Duurloop |
| Di Groep C/B | 5->10km Sportief | | 4x6min DTempo, 1min herstel | 70min |
| Wo Groep A | 10->16/25km Snel | Variabel | 6x6min DTempo, 1min herstel | 92min/120min |
| Wo Groep B | 10->16/25km Sportief | 45 min duurloop | 6x6min DTempo, 1min herstel | 92min/120min |
| Wo Groep C | 4->8km Relaxed | | | |

| 24-30 dec | Doel | Trainingsavond met begeleiding | Duurtempo (voor 8&10km-lopers optioneel) | Duurloop |
|------------------|----------------------|---------------------------------------|---|-----------------|
| Di Groep C/B | 5->10km Sportief | 1e kerstdag | 25min Dtempo, beetje puffen | 70min |
| Wo Groep A | 10->16/25km Snel | 2e kerstdag | 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 | | | |
| | | | | |