

<b>7-13 jan</b>	<b>Doel</b>	<b>Trainingsavond met begeleiding</b>	<b>DTempo (opt. 8 &amp; 10km lopers)</b>	<b>Duurloop</b>
Di Groep C/B	5->10km Sportief	40min Duurloop	3x10min, ieder blok iets sneller	35min
Wo Groep A	10->16/25km Snel	Variabel	3x12min, ieder blok iets sneller	70min/90min
Wo Groep B	10->16/25km Sportief	40min Duurloop	3x12min, ieder blok iets sneller	70min/90min
Wo Groep C	4->8km Relaxed		3x10min, ieder blok iets sneller	35min
<b>14-20 jan</b>	<b>Doel</b>	<b>Trainingsavond met begeleiding</b>	<b>DTempo (opt. 8 &amp; 10km lopers)</b>	<b>Duurloop</b>
Di Groep C/B	5->10km Sportief	8x2min Tempo, 2min herstel	4x6min DTempo, 1min herstel	40min
Wo Groep A	10->16/25km Snel	Variabel	6x6min DTempo, 1min herstel	75min/95min
Wo Groep B	10->16/25km Sportief	10x2min Tempo, 2min herstel	6x6min DTempo, 1min herstel	75min/95min
Wo Groep C	4->8km Relaxed		4x6min DTempo, 1min herstel	36min
<b>21-27 jan</b>	<b>Doel</b>	<b>Trainingsavond met begeleiding</b>	<b>DTempo (opt. 8 &amp; 10km lopers)</b>	<b>Duurloop</b>
Di Groep C/B	5->10km Sportief	40min Duurloop	25min Dtempo, beetje puffen	45min
Wo Groep A	10->16/25km Snel	Variabel	40min Dtempo, beetje puffen	80min/100min
Wo Groep B	10->16/25km Sportief	45min Duurloop	40min Dtempo, beetje puffen	80min/100min
Wo Groep C	4->8km Relaxed		25min Dtempo, beetje puffen	38min
<b>28 jan-3 feb</b>	<b>Doel</b>	<b>Trainingsavond met begeleiding</b>	<b>DTempo (opt. 8 &amp; 10km lopers)</b>	<b>Duurloop</b>
Di Groep C/B	5->10km Sportief	Lantaarnpaaltraining	4x1km (1km snel, 1km rustig)	40min
Wo Groep A	10->16/25km Snel	Variabel	8x1km (1km snel, 1km rustig)	70min/90min
Wo Groep B	10->16/25km Sportief	Lantaarnpaaltraining	8x1km (1km snel, 1km rustig)	70min/90min
Wo Groep C	4->8km Relaxed		4x1km (1km snel, 1km rustig)	34min

<b>4-10 feb</b>	<b>Doel</b>	<b>Trainingsavond met begeleiding</b>	<b>DTempo (opt. 8 &amp; 10km lopers)</b>	<b>Duurloop</b>
Di Groep C/B	5->10km Sportief	3x8min DTempo, 3min herstel	30min Duurloop	48min
Wo Groep A	10->16/25km Snel	Variabel	40min Duurloop	75min/95min
Wo Groep B	10->16/25km Sportief	3x10min DTempo, 3min herstel	40min Duurloop	75min/95min
Wo Groep C	4->8km Relaxed		30min Duurloop	36min
<b>5-17 feb</b>	<b>Doel</b>	<b>Trainingsavond met begeleiding</b>	<b>DTempo (opt. 8 &amp; 10km lopers)</b>	<b>Duurloop</b>
Di Groep C/B	5->10km Sportief	3x(3minT, 2minT, 1min T, herstel 1min), seriepauze 3min	3x12min, ieder blok iets sneller	50min
Wo Groep A	10->16/25km Snel	Variabel	3x15min, ieder blok iets sneller	80min/100min
Wo Groep B	10->16/25km Sportief	3x(3minT, 2minT, 1min T, herstel 1min), seriepauze 3min	3x15min, ieder blok iets sneller	80min/100min
Wo Groep C	4->8km Relaxed		3x12min, ieder blok iets sneller	38min
<b>18-24 feb</b>	<b>Doel</b>	<b>Trainingsavond met begeleiding</b>	<b>DTempo (opt. 8 &amp; 10km lopers)</b>	<b>Duurloop</b>
Di Groep C/B	5->10km Sportief	15min-25min Duurloop, herstel 2min	5x5min DTempo, 1min herstel	45min
Wo Groep A	10->16/25km Snel	Variabel	7x5min DTempo, 1min herstel	85min/105min
Wo Groep B	10->16/25km Sportief	45min Duurloop	7x5min DTempo, 1min herstel	85min/105min
Wo Groep C	4->8km Relaxed		5x5min DTempo, 1min herstel	40min
<b>10 - 16 april</b>	<b>Doel</b>	<b>Trainingsavond met begeleiding</b>	<b>DTempo (opt. 8 &amp; 10km lopers)</b>	<b>Duurloop</b>
Di Groep C/B	5->10km Sportief	Treintraining	30min Dtempo, beetje puffen	55min
Wo Groep A	10->16/25km Snel	Variabel	45min Dtempo, beetje puffen	75min/95min
Wo Groep B	10->16/25km Sportief	Treintraining	45min Dtempo, beetje puffen	75min/95min
Wo Groep C	4->8km Relaxed		30min Dtempo, beetje puffen	42min

<b>25 feb-3 mrt</b>	<b>Doel</b>	<b>Trainingsavond met begeleiding</b>	<b>DTempo (opt. 8 &amp; 10km lopers)</b>	<b>Duurloop</b>
Di Groep C/B	5->10km Sportief	2x20min, 2min herstel	3x8min DTempo, 2min herstel	50min
Wo Groep A	10->16/25km Snel	Variabel	4x8min DTempo, 2min herstel	80min/100min
Wo Groep B	10->16/25km Sportief	50min Duurloop	4x8min DTempo, 2min herstel	80min/100min
Wo Groep C	4->8km Relaxed		3x8min DTempo, 2min herstel	38min
<b>4-10 mrt</b>	<b>Doel</b>	<b>Trainingsavond met begeleiding</b>	<b>DTempo (opt. 8 &amp; 10km lopers)</b>	<b>Duurloop</b>
Di Groep C/B	5->10km Sportief	8x3min Tempo, 2min herstel	3x10min, ieder blok iets sneller	60min
Wo Groep A	10->16/25km Snel	Variabel	3x12min, ieder blok iets sneller	85min/105min
Wo Groep B	10->16/25km Sportief	10x3min Tempo, 2min herstel	3x12min, ieder blok iets sneller	85min/105min
Wo Groep C	4->8km Relaxed		3x10min, ieder blok iets sneller	40min
<b>11-17 mrt</b>	<b>Doel</b>	<b>Trainingsavond met begeleiding</b>	<b>DTempo (opt. 8 &amp; 10km lopers)</b>	<b>Duurloop</b>
Di Groep C/B	5->10km Sportief	3x15min Duurloop, laatste 2 min iets versnellen, herstel 1min	4x6min DTempo, 1min herstel	65min
Wo Groep A	10->16/25km Snel	Variabel	6x6min DTempo, 1min herstel	90min/110min
Wo Groep B	10->16/25km Sportief	3x15min Duurloop, laatste 2 min iets versnellen, herstel 1min	6x6min DTempo, 1min herstel	90min/110min
Wo Groep C	4->8km Relaxed		4x6min DTempo, 1min herstel	45min
<b>18-24 mrt</b>	<b>Doel</b>	<b>Trainingsavond met begeleiding</b>	<b>DTempo (opt. 8 &amp; 10km lopers)</b>	<b>Duurloop</b>
Di Groep C/B	5->10km Sportief	8x2min Tempo, 2min herstel	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	10x2min Tempo, 2min herstel	40min Dtempo, beetje puffen	80min/100min
Wo Groep C	4->8km Relaxed		25min Dtempo, beetje puffen	40min

<b>25-31 mrt</b>	<b>Doel</b>	<b>Trainingsavond met begeleiding</b>	<b>DTempo (opt. 8 &amp; 10km lopers)</b>	<b>Duurloop</b>
Di Groep C/B	5->10km Sportief	45min 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	45min Duurloop	8x1km (1km snel, 1km rustig)	95min/115min
Wo Groep C	4->8km Relaxed		4x1km (1km snel, 1km rustig)	50min
<b>1-7 apr</b>	<b>Doel</b>	<b>Trainingsavond met begeleiding</b>	<b>DTempo (opt. 8 &amp; 10km lopers)</b>	<b>Duurloop</b>
Di Groep C/B	5->10km Sportief	Interval/CoreStabilitytraining	3x8min DTempo, 2min herstel	65min
Wo Groep A	10->16/25km Snel	Variabel	4x8min DTempo, 2min herstel	75min/90min
Wo Groep B	10->16/25km Sportief	Interval/CoreStabilitytraining	4x8min DTempo, 2min herstel	75min/90min
Wo Groep C	4->8km Relaxed		3x8min DTempo, 2min herstel	40min
<b>8-14 apr</b>	<b>Doel</b>	<b>Trainingsavond met begeleiding</b>	<b>DTempo (opt. 8 &amp; 10km lopers)</b>	<b>Duurloop</b>
Di Groep C/B	5->10km Sportief	3x12min Duurloop, laatste 2 min iets versnellen, herstel 1min	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	3x15min Duurloop, laatste 2 min iets versnellen, herstel 1min	3x12min, ieder blok iets sneller	90min/110min
Wo Groep C	4->8km Relaxed		3x10min, ieder blok iets sneller	45min
<b>15-21 apr</b>	<b>Doel</b>	<b>Trainingsavond met begeleiding</b>	<b>DTempo (opt. 8 &amp; 10km lopers)</b>	<b>Duurloop</b>
Di Groep C/B	5->10km Sportief	3x(1minT, 2minT, 3min T, herstel 1min), seriepauze 3min	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	3x(1minT, 2minT, 3min T, herstel 1min), seriepauze 3min	6x6min DTempo, 1min herstel	92min/120min
Wo Groep C	4->8km Relaxed		4x6min DTempo, 1min herstel	47min

<b>22-28 apr</b>	<b>Doel</b>	<b>Trainingsavond met begeleiding</b>	<b>DTempo (opt. 8 &amp; 10km lopers)</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	Variabel	40min Dtempo, beetje puffen	100min/140min
Wo Groep B	10->16/25km Sportief	48min Duurloop	40min Dtempo, beetje puffen	100min/140min
Wo Groep C	4->8km Relaxed		25min Dtempo, beetje puffen	57min
<b>29 apr-5 mei</b>	<b>Doel</b>	<b>Trainingsavond met begeleiding</b>	<b>DTempo (opt. 8 &amp; 10km lopers)</b>	<b>Duurloop</b>
Di Groep C/B	5->10km Sportief	5x4min (laatste minuut extra sprintje), herstel 2 min	4x1km (1km snel, 1km rustig)	55min
Wo Groep A	10->16/25km Snel	Variabel	8x1km (1km snel, 1km rustig)	80min/100min
Wo Groep B	10->16/25km Sportief	6x4min (laatste minuut extra sprintje), herstel 2 min	8x1km (1km snel, 1km rustig)	80min/100min
Wo Groep C	4->8km Relaxed		4x1km (1km snel, 1km rustig)	40min
<b>6-12 mei</b>	<b>Doel</b>	<b>Trainingsavond met begeleiding</b>	<b>DTempo (opt. 8 &amp; 10km lopers)</b>	<b>Duurloop</b>
Di Groep C/B	5->10km Sportief	40min 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	40min Duurloop	8x1km (1km snel, 1km rustig)	95min/115min
Wo Groep C	4->8km Relaxed		4x1km (1km snel, 1km rustig)	50min
<b>13-19 mei</b>	<b>Doel</b>	<b>Trainingsavond met begeleiding</b>	<b>DTempo (opt. 8 &amp; 10km lopers)</b>	<b>Duurloop</b>
Di Groep C/B	5->10km Sportief	3x12min Duurloop, laatste 2 min iets versnellen, herstel 1min	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	3x15min Duurloop, laatste 2 min iets versnellen, herstel 1min	3x12min, ieder blok iets sneller	90min/110min
Wo Groep C	4->8km Relaxed		3x10min, ieder blok iets sneller	45min