

Van	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo	Toelichting	Intervaltraining, 10 min WU, 10 min CD	Tot
21 apr. 2014		22		20		45		10+12,10+10	10 m LS, 15 m treintje	27 apr. 2014
28 apr. 2014		24		22		45		12+12,10+12	10 m LS, 15 m Pyramide	4 mei 2014
5 mei 2014		20		18		45		8+12,8+10	10 m LS, 15 m Fartlek	11 mei 2014
12 mei 2014		23		21		50		9+14, 7+14	10 m LS, 15 m treintje	18 mei 2014
19 mei 2014		26		23		50			10 m LS, 20 m rondjes interval	25 mei 2014
26 mei 2014		30		27		50			10 m LS, 20 m duurloop	1 jun. 2014
2 jun. 2014			34			50		Wijkenloop, 5 km	10 m LS, 20 m circuit	8 jun. 2014
9 jun. 2014		24		22		55			10 m LS, 20 m Pyramide	15 jun. 2014
16 jun. 2014		24		22		55			10 m LS, 20 m Fartlek	22 jun. 2014
23 jun. 2014		29		27		55			10 m LS, 20 m treintje	29 jun. 2014
30 jun. 2014		33		30		60			10 m LS, 25 m rondjes interval	6 jul. 2014
7 jul. 2014		25		23		60			10 m LS, 25 m duurloop	13 jul. 2014
14 jul. 2014		32		30		60			10 m LS, 25 m circuit	20 jul. 2014
21 jul. 2014		37		33		65			10 m LS, 15 m Pyramide, 20 m treintje	27 jul. 2014
28 jul. 2014		28		26		65			10 m LS, 15 m Fartlek, 20 m rondjes	3 aug. 2014
4 aug. 2014		36		34		65			10 m LS, 15 m treintje, 20 m duurloop	10 aug. 2014
11 aug. 2014		41		37		70			10 m LS, 20 m rondjes interval, 30 m treintje	17 aug. 2014
18 aug. 2014		32		30		70			10 m LS, 20 m duurloop, 30 m fartlek	24 aug. 2014
25 aug. 2014		30		30			50	Vooroeverloop 8 km		31 aug. 2014

