

	Rec A & B	Pres A & B	Pres C	Pres D
5-okt	anti climax	climax	Tempowisselloop 10x (T15/2' + 1' dribb)	Tempowisselloop 10x (T15/2' + 1' dribb)
	Ursula	Gijs	Frank Hoog Antink	Christian
12-okt	heuvel	1-3-5-3-1	4x5' minutenloop T21 P=2' dribb	5x5' minutenloop T21 P=2' dribb
	Geert	Bianca	Frank Hoog Antink	Christian
19-okt	minutenloop	fartlek	2x (T21/3' + T1/6' + T15/3' + T2/3' P=0) - SP=5'	2x (T21/3' + T1/5' + T15/4' + T2/3' P=0) - SP=5'
	Ursula	Richard	Frank Hoog Antink	Christian
26-okt	2-4-6-4-2	3x200,3x400,3x500	4x 4'/T15 P=3.30' dribb. en aflopend met 30"	4x 4'/T15 P=3' dribb. en aflopend met 30"
	Geert	Gijs	Frank Hoog Antink	Christian
2-nov	fartlek	minutenloop	2x (T1/4' + T2/6' + T15/8' P=0) SP=6'	2x (T1/4' + T2/6' + T15/10' P=0) SP=6'
	Richard	Sybylla	Frank Hoog Antink	Christian
9-nov	laatste loodjes	6x400 intens	2x (4x400/1.46' P=1.30') SP=5'	2x (5x400/1.39' P=1.15') SP=4'
	Geert	Bianca	Frank Hoog Antink	Christian
16-nov	minutenloop	heuvel	(3x 3'/T21 P=1') + (4x2'/T5 P=1.30') SP=3'	(3x 4'/T21 P=1') + (4x2'/T5 P=1') SP=3'
	Ursula	Gijs	Frank Hoog Antink	Christian
23-nov	2-4-6-4-2	climax	Tempowisselloop 3x (5x 1.30'+1.30'+1.30...etc.) WISSELEND T21 + T15 SP 4'	Tempowisselloop 3x (6x 1.30'+1.30'+1.30...etc.) WISSELEND T21 + T10 SP 4'
	Geert	Richard	Frank Hoog Antink	Christian
30-nov	4x400,2x600	fartlek	T2/10' + T15/10' + T1/10' + T21/5'	T2/10' + T15/10' + T1/6' + T21/15'
	Bianca	Sybylla	Frank Hoog Antink	Christian
7-dec	4x5 min T2	3x200,3x400,3x500	Min.loop; 5' + 4' + 3' + 2' + 1' + 2' + 3' /T21 P=2'	Min.loop; 5' + 4' + 3' + 2' + 1'+2' + 3' + 4' /T21 P=1.45'
	Ursula	Gijs	Frank Hoog Antink	Christian
14-dec	Climax	minutenloop	2x (5x 1'/T10 P=60"-50"-40"-...etc..) SP=3'	2x (6x 1'/T10 P=60"-50"-40"-...etc..) SP=3'
	Geert	Richard	Frank Hoog Antink	Christian
21-dec	fartlek	Climax	800/3.49' + 600/2.51' + 400/1.54' + 200/57" P=dribb. tot volle minuut + 2'	1000/4.25' + 800/3.32' + 600/2.39' + 400/1.46' P=dribb. tot volle minuut + 2'
	Ursula	Banca	Frank Hoog Antink	Christian
28-dec	2 x 2 km	Fartlek	2x (T15/3' + T10/3' + T5/3') SP=5'	2x (T15/4' + T10/4' + T5/3') SP=5'
	Geert	Sybylla	Frank Hoog Antink	Christian
4-jan	Fartlek	3x5 T2, 2x5 T3	2x (3x 400/1.51' P=0 + 200/49" P=2.30') SP=5'	2x (3x 400/1.43' P=0 + 200/46" P=2.30') SP=5'
	Richard	Bianca	Frank Hoog Antink	Christian
11-jan	anti climax	climax	1x (T1/20' + T2/10' + T10/8')	1x (T1/20' + T2/10' + T10/10')
	Geert	Gijs	Frank Hoog Antink	Christian
18-jan	heuvel	1-3-5-3-1	min.loop 2'+ 4' + 6' + 3' + 1' /T21 P=50%	min.loop 2'+ 4' + 6' + 3' + 1' /T21 P=50%
	Ursula	Sybylla	Christian	Christian
25-jan	laatste loodjes	6x400 intens	4x5' minutenloop T21 P=2' dribb	5x5' minutenloop T21 P=2' dribb
	Richard	Bianca	Christian	Christian
1-feb	minutenloop	heuvel	T2/10' + 3x 5' elke min sneller	T2/10' + 3x 6' elke min sneller
	Geert	Gijs	Frank Hoog Antink	Christian
8-feb	2-4-6-4-2	climax	Schema volgt	Schema volgt
	Ursula	Bianca	Frank Hoog Antink	Christian
15-feb	4x400,2x600	fartlek	Schema volgt	Schema volgt
	Richard	Bianca	Frank Hoog Antink	Christian
22-feb	4x5 min T2	3x200,3x400,3x500	Schema volgt	Schema volgt
	Geert	Sybylla	Frank Hoog Antink	Christian
1-mrt	Climax	minutenloop	Schema volgt	Schema volgt
	Ursula	Gijs	Frank Hoog Antink	Christian
8-mrt	fartlek	Climax	Schema volgt	Schema volgt
	Richard	Bianca	Frank Hoog Antink	Christian
15-mrt	2 x 2 km	Fartlek	Schema volgt	Schema volgt
	Geert	Gijs	Frank Hoog Antink	Christian
22-mrt	Fartlek	3x5 T2, 2x5 T3	Schema volgt	Schema volgt

29-mrt	Ursula anti climax	Sybylla climax	Frank Hoog Antink Schema volgt	Christian Schema volgt
	Geert	Bianca	Frank Hoog Antink	Christian