

	Rec A & B	Pres A & B	Pres C	Pres D	Beginners Groep
05-apr	anti climax	climax	3x (T10/5' + T5/3') P=4'	3x (T10/5' + T5/3') P=4'	
12-apr	Geert heuvel	Gijs 1-3-5-3-1	Frank Fartlek: 4 personen bedenken zelf een opdracht	Christian Fartlek: 4-5 personen bedenken zelf een opdracht	Geert
19-apr	Ursula minutenloop	Bianca fartlek	Frank 2x (5x200/51"-55" P=45") SP=3'	Christian 2x (5x200/48"-51" P=45") SP=3'	Geert
26-apr	Richard 2-4-6-4-2	Bianca 3x200,3x400,3x500	Frank 3x1500/7.09-7.23 P=4'	Christian 3x2000/8.49-9.10 P=4'	Geert
03-mei	Ursula fartlek	Sybylla minutenloop	Frank Tempowisselloop 7x (T15/2' + T2/2') P=1.30'	Christian Tempowisselloop 8x (T15/2' + T2/2') P=1.30'	Geert
10-mei	Richard laatste loodjes	Bianca 6x400 intens	Frank Tempowisselloop 3x (5x 1.30'+1.30+1.30...etc.) P=4' WISSELEND T21 + T10 SP 4' - Starten met T10	Christian Tempowisselloop 3x (6x 1.30'+1.30+1.30...etc.) P=4'. WISSELEND T21 + T10 SP 4'	Geert
17-mei	Bianca minutenloop	Gijs heuvel	Frank 4x200/51" P=1" + 1000/4.10'-4.25' P=4' + 3x200/47"	Christian 4x200/48" P=1" + 1000/3.54'-4.10' P=4' + 3x200/44"	Geert
24-mei	Ursula 2-4-6-4-2	Bianca climax	Frank T5/4' + T15/5' + T10/6 + T5/2' P=3'	Christian T5/4' + T15/6' + T10/8 + T5/2' P=50%	Geert
31-mei	Richard 4x400,2x600	Gijs fartlek	Frank +200/56" P=dribb. tot volle minuut + 1'	Christian 1000/4.25' + 800/3.32' + 600/2.39' + 400/1.46' + 200/52" P=dribb. tot volle minuut + 1'	Geert
07-jun	Ursula 4x5 min T2	Sybylla 3x200,3x400,3x500	Frank 5x1000/4.41' P=dribb. tot volle minuut + 2'	Christian 5x1000/4.21' P=dribb. tot volle minuut + 1'	Geert
14-jun	Richard Climax	Gijs minutenloop	Frank	Christian	Geert
21-jun	Ursula fartlek	Bianca Climax	Frank	Christian	Geert
28-jun	Geert 2 x 2 km	Sybylla Fartlek	Frank	Christian	Geert
05-jul	Richard Fartlek	Gijs 3x5 T2, 2x5 T3		Christian	
12-jul	Ursula anti climax	Bianca climax	Frank	Christian	
19-jul	Geert heuvel	Sybylla 1-3-5-3-1	Frank	Christian	
26-jul	Richard laatste loodjes	Bianca 6x400 intens	Frank	Christian	
02-aug	Geert minutenloop	Bianca heuvel	Frank	Christian	
09-aug	Geert 2-4-6-4-2	Bianca	climax Frank		
16-aug	Richard 4x400,2x600	fartlek	Frank		
23-aug	Ursula 4x5 min T2	Sybylla 3x200,3x400,3x500		Christian	
30-aug	Geert Climax	Gijs minutenloop		Christian	
06-sep	Richard fartlek	Bianca Climax		Christian	
13-sep	Ursula 2 x 2 km	Gijs Fartlek		Christian	
20-sep	Geert Fartlek	Bianca 3x5 T2, 2x5 T3		Christian	
27-sep	Richard anti climax	Gijs climax		Christian	
	Ursula	Bianca	Frank	Christian	