

	Rec A & B	Pres A & B	Pres C	Pres D	Beginners Groep
5-aar	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	
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
3-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 1000/4.46' + 800/3.49' + 600/2.51' + 400/1.54' + 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
7-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 T2/15' + 6x 200/54" P=45" + T1/15'	Christian T2/20' + 6x (200/50" P=40") + T1/15'	Geert
21-jun	Ursula fartlek	Bianca Climax	Frank min.loop 5X (1' T5 + 2' T15) P=1.45'	Christian min.loop 6X (1' T5 + 2' T15) P=1.45'	Geert
28-jun	Geert 2 x 2 km	Sybylla Fartlek	Frank tempoloop: 3x (5'/T15 P=3') + 1x 3'/T5	Christian tempoloop: 3x (6'/T15 P=3') + 1x 4'/T5	
5-jul	Richard Fartlek	Gijs 3x5 T2, 2x5 T3	Frank min.loop 2x (T10= 1'+2'+4') P=50%	Christian min.loop 2x (T10= 1'+2'+4') P=50%	
12-iul	Ursula anti climax	Bianca climax	Frank T1/15' + T2/10' + T1/10'	Christian T1/20' + T2/15' + T1/10'	
19-iul	Geert heuvel	Sybylla 1-3-5-3-1	Frank min.loop 1'+ 2'+ 3'+ 3'+ 2'+ 1' / T21 P=50%	Christian min.loop 1'+ 2'+ 4'+ 4'+ 2'+ 1' / T21 P=50%	
26-jul	Richard laatste loodjes	Bianca 6x400 intens	Frank wisselloop 10x (2' + 1' dribb) T21 >>>> T4	Christian wisselloop 10x (2' + 1' dribb) T21 >>>> steeds iets sneller naar T4	
2-aug	Geert minutenloop	Bianca heuvel	Frank Tempoloop 2x (5x 1'/T10 P=1') SP=4'	Christian Tempoloop 2x (6x 1'/T10 P=1') SP=4'	
9-aug	Geert 2-4-6-4-2	Bianca climax	Frank T2/40' (± 5' p/km)	Christian T2/35' (5.27 p/km)	
16-aug	Richard 4x400,2x600	Ursula fartlek	Frank 5x5' minutenloop T21 P=2' dribb	Christian 4x5' minutenloop T21 P=2' dribb	
23-aug	Ursula 4x5 min T2	Sybylla 3x200,3x400,3x500	Frank 4x3'/T15 + 3x2'/T5 P=2'	Christian 3x3'/T15 + 3x2'/T5 P=2'	
30-aug	Geert Climax	Gijs minutenloop	Christian Bos/cross-Fartlek	Christian Bos/cross-Fartlek	
6-sep	Richard fartlek	Bianca Climax	Christian T1/20' + T2/15'	Christian T1/20' + T2/20'	
13-sep	Ursula 2 x 2 km	Gijs Fartlek	Christian 2x (3' T15 + 3' T10 + 3' T5) SP=6'	Christian 2x (3' T15 + 3' T10 + 3' T5) SP=6'	
20-sep	Geert Fartlek	Bianca 3x5 T2, 2x5 T3	Christian 4x5' climaxloop, tempo T21 >>>>>> naar T4	Christian 4x5' climaxloop, tempo T21 >>>>>> naar T4	
27-sep	Richard anti climax	Gijs climax	Christian Min.loop; 5'+ 4'+ 3'+ 2'+ 1'+ 2'+ 3'/T21 P=2'	Christian Min.loop; 5'+ 4'+ 3'+ 2'+ 1'+2'+ 3'+ 4'/T21 P=1.45'	
	Ursula	Bianca	Frank	Christian	