

Column1	Rec A & B	Pres A & B	Pres C	Pres D
4-10-2022	anti climax	climax	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'
	Gijs	Sybylla	Frank	Christian
11-10-2022	heuvel	1-3-5-3-1	2x (4x400/1.51' P=1.15') SP=4'	2x (4x400/1.43' P=60") SP=4'
	Richard	Christian	Frank	?
18-10-2022	minutenloop	fartlek	Tempoloop 10x (T15/2' + 1' dribb)	Tempoloop 10x (T15/2' + 1' dribb)
	Ursula	Sybylla	Frank	Christian
25-10-2022	2-4-6-4-2	3x200,3x400,3x500	T21/15' + 2x 5' waarvan elke min iets sneller P=3'	T21/15' + 2x 6' waarvan elke min iets sneller P=3'
	Richard	Christian	Frank	?
1-11-2022	fartlek	minutenloop	Blokkenloop 3x 8' T1 >>>> T10 P=4' dribbelen	Blokkenloop 3x 10' T1 >>>> T10 P=4' dribbelen
	Bianca	Gijs	Frank	Christian
8-11-2022	laatste loodjes	6x400 intens	4x T15/4' P=3' aflopend met 30"	4x T15/4' P=3' P= aflopend met 30"
	Ursula	Sybylla	Frank	Christian
15-11-2022	minutenloop	heuvel	2x (T2/6' + T15/8' P=0) SP=6'	2x (T2/6' + T15/10' P=0) SP=6'
	Richard	Bianca	Frank	Christian
22-11-2022	2-4-6-4-2	climax	2x (5x200/47" P=45") SP=2'	2x (6x200/44" P=40") SP=2'
	Ursula	Gijs	Frank	Christian
29-11-2022	4x400,2x600	fartlek	Vaartspel	Vaartspel
	Bianca	Sybylla	Frank	Christian
6-12-2022	4x5 min T2	3x200,3x400,3x500	Tempowisselloop 3x (5x 1.30'+1.30+1.30...etc.) SP=4' WISSELEND T21 + T15	Tempowisselloop 3x (6x 1.30'+1.30+1.30...etc.) SP=4' WISSELEND T21 + T10
	Ursula	Gijs	Frank	Christian
13-12-2022	Climax	minutenloop	5x 4.30'/ afwisselend T21+T10 P=2.15	6x 4.30'/ afwisselend T21+T10 P=2.15
	Bianca	Sybylla	Frank	Christian
20-12-2022	fartlek	Climax	2x (4x400/1.46' P=1.30') SP=5'	2x (5x400/1.39' P=1.15') SP=4'
	Richard	Gijs	Frank	Christian
27-12-2022	2 x 2 km	Fartlek	Blokkenloop 3x 8' T10 <<<<< T2 P=4' dribbelen	Blokkenloop 3x 10' T10 <<<<< T2 P=4' dribbelen
	Ursula	Sybylla	Frank	Christian
3-1-2022	Fartlek	3x5 T2, 2x5 T3	Duurloop T1/20' + T2/12'	Duurloop T1/20' + T2/15'
	Richard	Christian	Frank	Christian
10-1-2022	anti climax	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'
	Ursula	Gijs	Frank	Christian
17-1-2022	heuvel	1-3-5-3-1	Tempoloop: 3x (T15/5' P=3') + 1x T5/3'	Tempoloop: 3x (T15/6' P=3') + 1x T5/4'
	Christian	Bianca	Frank	?
24-1-2022	laatste loodjes	6x400 intens	T2/10' + T15/10' + T1/10' + T21/5'	T2/10' + T15/10'+ T1/6' + T21/15'
	Richard	Sybylla	Frank	Christian
31-1-2022	minutenloop	heuvel	8x300/1.19' P=45" + T1/10'	8x300/1.14' P=45" + T1/15'
	Ursula	Gijs	Frank	Christian
7-2-2022	2-4-6-4-2	climax	T21/15' + 2x 5' waarvan elke min iets sneller P=3'	T21/15' + 2x 6' waarvan elke min iets sneller P=3'
	Gijs	Bianca	Frank	Christian
14-2-2022	4x400,2x600	fartlek	(3x 3.30'/T21 P=1') + (3x2'/T5 P=1.30') SP=3'	(3x 4'/T21 P=1') + (3x2'/T5 P=1') SP=3'
	Ursula	Sybylla	Frank	Christian
21-2-2022	4x5 min T2	3x200,3x400,3x500	3x (T15/3.30'+T10/1.30') SP=4'	3x (T15/4'+T10/2') SP=4'
	Richard	Sybylla	Frank	?
28-2-2022	Climax	minutenloop	T1/10' + T2/6' + T21/4' + T1/15'	T1/10' + T2/6' + T21/4' + T1/15'
	Gijs	Bianca	Frank	Christian
7-3-2022	fartlek	Climax	Tempowisselloop 3x (5x 1'...etc.) WISSELEND T21 + T5' SP 4'	Tempowisselloop 3x (6x 1'...etc.) WISSELEND T21 + T5' SP 4'
	Ursula	Gijs	Frank	Christian
14-3-2022	2 x 2 km	Fartlek		
	Richard	Sybylla	Frank	Christian
21-3-2022	Fartlek	3x5 T2, 2x5 T3		
	Bianca	Gijs	Frank	Christian
28-3-2022	anti climax	climax		
	Ursula	Sybylla	Frank	Christian