

Kolom1	DINSDAG RECR. AB	DINSDAG PREST. AB	DINSDAG GROEP C	DINSDAG GROEP D
04-jul	1x 800 + 600 + 400 + 200 Ursula	1x 1000 + 800 + 600 + 400 + 200 Sybylla	min.loop 1'+ 2'+ 3'+ 3'+ 2'+ 1' /T21 P=50% Frank	min.loop 1'+ 2'+ 4'+ 4'+ 2'+ 1' /T21 P=50% Christian
11-jul	Wisseltempo 2x: (30' snel + 1' buiten comfortzone + 2' net binnen comfortzone) P=1'wandelen SP=3' Ursula	Wisseltempo 3x: (30' snel + 1' buiten comfortzone + 2' net binnen comfortzone) P=1'wandelen SP=3' Bianca	wisseltempoloop 2x (5x 1.30'+1.30+1.30...etc.) SP=5' WISSELEND T21 + T10 Frank	wisseltempoloop 2x (6x 1.30'+1.30+1.30...etc.) SP=5' WISSELEND T21 + T10 Christian
18-jul	2x (200 + 400 + 200) P=1'wandelen Richard	2x (200 + 400 + 200) P=1'wandelen Bianca	T1/15' + T2/10' + T1/10' Frank	T1/20' + T2/15' + T1/10' Christian
25-jul	3x 4' rustig beginnen elke min. iets versnellen P= 2.30' wandelen Ursula	3x 5' rustig beginnen elke min. iets versnellen P= 2.30' wandelen / dribbelen Sybylla	versnellingsloop 8x (2' + 1' doordribbelen) T21 >>>> steeds sneller >>> T4 Frank	versnellingsloop 10x (2' + 1' doordribbelen) T21 >>>> steeds sneller >>> T4 Christian
01-aug	3x200 P=1.30' + 1x800 SP=5' + 2x200 Richard	3x 200 P=1.30' + 1x 1000 P=3'wandelen + 3x200 P=1' Gijs	3x200/47" P=50" + 2x400/1.38' P=1.45' + Frank	4x200/44" P=45" + 2x400/1.32' P=1.45' + Christian
08-aug	min.loop 2'+ 4'+ 3'+ 5' / P=50% X	min.loop 2'+ 4'+ 6'+ 3'+ 5' / P=50% Sybylla	min.loop 2'+ 4'+ 6'+ 3'+ 5' / T21 P=50% X	min.loop 2'+ 4'+ 6'+ 3'+ 5' / T21 P=50% X
15-aug	4x (T2/4'+T1/2') Gijs	4x (T2/3'+T21/2') Sybylla	Duurloop T1/20' + T2/10' + T21/10' X	Duurloop T1/20' + T2/15' + T21/10' X
22-aug	3x4' minutenloop T21 P=2' dribb Ursula	4x4' minutenloop T21 P=2' dribb Gijs	4x5' minutenloop T21 P=2' dribb X	5x5' minutenloop T21 P=2' dribb Chris
29-aug	wisselloop 6x (2' + 2' dribb) T21 >>>> steeds iets sneller naar T4 Richard	wisselloop 6x (2' + 1' dribb) T21 >>>> steeds iets sneller naar T4 Bianca	wisselloop 8x (2' + 1' dribb) T21 >>>> steeds iets sneller naar T4 Frank	wisselloop 10x (2' + 1' dribb) T21 >>>> steeds iets sneller naar T4 Chris
05-sep	Tempoloop 6x 1'/T5 P=1' Ursula	Tempoloop 8x 1'/T5 P=1' Gijs	Tempoloop 2x (5x 1'/T5 P=1') SP=4' Frank	Tempoloop 2x (6x 1'/T5 P=1') SP=4' Chris
12-sep	2x (3x200/snel P=1') SP=3' Ursula	2x (4x200/snel P=1') SP=3' Bianca	2x (5x200/51" P=55") SP=3' Frank	2x (5x200/48" P=45") SP=2' Chris
19-sep	min.loop 2x (T10/1'+2'+3') P=50% Richard	min.loop 2x (T10/1'+3'+4') P=50% Gijs	min.loop 2x (T10/2'+3'+4') P=50% Frank	min.loop 2x (T10/3'+ 4'+ 5') P=50% Chris
26-sep	3x 4' elke min iets sneller P=3' Bianca	T21/8' + 3x 4' elke min iets sneller P=2.30' Sybylla	T21/10' + 3x 5' elke min iets sneller P=2' Frank	T21/12' + 3x 6' waarvan elke min iets sneller P=2' Chris
03-okt	Duurloop T1/25' Ursula	Duurloop T1/2x 15' herstel kanonsloop Gijs	Duurloop T1/35' herstel kanonsloop Frank	Duurloop T1/40' herstel kanonsloop Chris
10-okt	Duurloop wisseltempo T1/4' + T2/4' ...etc. totaal 32 min Richard	Duurloop wisseltempo T1/4' + T2/4' ...etc. totaal 32 min Bianca	Duurloop wisseltempo T1/4' + T2/4' ...etc. totaal 36 min Frank	Duurloop wisseltempo T1/5' + T2/5' ...etc. totaal 40 min Chris
17-okt	5x 400 extensief, terug dribbelen Ursula	4x 600 extensief, terug dribbelen Sybylla	Tempowisselloop 6x (T21/2' + T10/2') Frank	Tempowisselloop 8x (T21/2' + T10/2') Chris