

Kolom1	DINSDAG GROEP 1 (0-5 km)	DINSDAG GROEP 2 (5-10 km)	DINSDAG GROEP 3 (10-15+ km)
21-mei-24	Versnellingsloop 6x 2' /NBCZ >>>>steeds sneller >>> Sybylla	Versnellingsloop 8x 2' /T2 >>>> steeds sneller >>> Gijs	Versnellingsloop 10x 2' /T21 >>>> steeds sneller Christian
28-mei-24	Pyramideloop 1'+ 2'+ 3'+ 3'+ 2'+ 1' / EXT. P=2' Ursula	Pyramideloop 2'+ 3'+ 5'+ 3'+ 2' / EXT. P=3' Edouard	Pyramideloop 2'+ 4'+ 6'+ 4'+ 2' /T15 P=3' Christian
4-jun-24	2x (4x200/ INT. P=1.30') SP=3' Gijs	2x (5x200/ INT. P=1') SP=3' Bianca	2x (6x200/45" - 48" P=55") SP=3' Doné
11-jun-24	Tempoloop: 4X (1'/ INT. + 2'/ EXT.) P= 4' Richard	Tempoloop 5X (1'/T5' + 2'/T10) P= 3' Gijs	Tempoloop 6X (1'/T5' + 2'/T10) SP=2.30' Christian
18-jun-24	Tempoloop: 6'/ EXT. + 3x 3' waarvan elke min iets sneller / P=2' Sybylla	Tempoloop: 10'/T15 + 3x 5' waarvan elke min iets sneller / P=2' Lars	Tempoloop: 12'/T15 + 3x 6' waarvan elke min iets sneller / P=2' Doné
24-jun-24	(3x 200/ INT. P=2') + (1x 400/ INT. P=3') + (1x 600 / INT.) Ursula	(3x 400/ INT. P=2.30') + (1x 600/ INT. P=3') + (1x 800 / INT.) Edouard	(3x 400/1.33' - 1.41' P=2') + (2x 600/2.24 - 2.37' P=3') + (1x 800/3.15 - 3.35') Christian
2-jul-24	Tempowisselloop 2x (5x 1.30'+1.30'+1.30'€ etc.) SP=5' WISSELEND EXT. + INT. Sybylla	Tempowisselloop 2x (6x 1.30'+1.30'+1.30'€ etc.) SP=5' WISSELEND EXT. + INT Lars	Tempowisselloop 2x (8x 1.30'+1.30'+1.30'€ etc.) SP=5' WISSELEND T21 + T10 Christian
9-jul-24	Bos/cross-Fartlek Richard	Bos/cross-Fartlek Bianca	Bos/cross-Fartlek Doné
16-jul-24	Pyramideloop 2'+ 4'+ 6'+ 5'+ 3'+ 1' / EXT. P=50% Ursula	Pyramideloop 2'+ 4'+ 6'+ 6'+ 3'+ 1' / EXT. P=50% Lars	Pyramideloop 2'+ 4'+ 6'+ 8'+ 5'+ 3' / T21 P=50% Christian
23-jul-24	Tempo interval 4x (2'/ INT. + 1.30'/T2 P=2' wandelen Sybylla	Tempo interval 5x (2'/ INT. + 2'/T2) P=1 wandelen Edouard	Tempo interval 6-8 x (2'/T10 + 2'/T2) P=1 dribb. Christian
30-jul-24	Versnellingsloop 6x 2' / EXT. >>>steeds sneller >>> P=2' dribbelpas Ursula	Versnellingsloop 8x 2' /T2 >>>> steeds sneller >>> P=1.30' dribbelpas Bianca	Versnellingsloop 10x 2' /T21 >>>> steeds sneller >>> P=1' dribbelpas Doné
6-aug-24	Tempoloop: 3x (4'/ EXT.. P=4') + 2x 1'/ INT. Gijs	Tempoloop: 3x (5'/ EXT P=3') + 1x 4'/ INT. Lars	Tempoloop: 3x (6'/T15' P=3') + 1x 4'/T5 Christian
13-aug-24	Tempoloop P=1/2 gelopen afstand 1x 800 + 600 + 400 + 200 MTR./ EXT. Sybylla	Tempoloop P=1/2 gelopen afstand 1x 800 + 600 + 400 + 200 + 100 MTR./ EXT. Ursula	Tempoloop P= 1/2 gelopen afstand 1x1000 + 800 + 600 + 400 + 200 + 100 MTR./ EXT. Christian
20-aug-24	2x (400/ EXT. P=1'+ 200/ INT. P=30" + 200/ INT. P=0 + 400/ EXT.) Richard	2x (600/ EXT. P=1'+ 200/ INT. P=30" + 200/ INT. P=0 + 600/ EXT.) Gijs	2x (800/T10 P=30" + 400/T5 P=30" + 400/T5-3" P=0 + 600/T10-5") Doné
27-aug-24	Pyramideloop 2x (1'+ 1.30'+ 2'+ 1.30'+ 1' /T10) P=1.30' Ursula	Pyramideloop 2x (1'+ 1.30'+ 3'+ 1.30'+ 1' /T10) P=1.30' Bianca	Pyramideloop 2x (1'+ 2'+ 3'+ 2'+ 1' /T10) P=1.30' Doné
3-sep-24	5x600/ EXT. P=wandelen. tot volle minuut + 2' Bianca	4x800/ EXT. P=dribb. tot volle minuut + 2' Gijs	5x1000/4.21'-4.41' P=dribb. tot volle minuut + 2' Christian
10-sep-24	Bos/cross-Fartlek Ursula	Bos/cross-Fartlek Edouard	Bos/cross-Fartlek Christian
17-sep-24	Tempoloop: 5X (1'/ INT. + 2'/ EXT.) P= 4' Richard	Tempoloop 6X (1'/T5' + 2'/T10) P= 3' Gijs	Tempoloop 8X (1'/T5' + 2'/T10) SP=2.30' Christian
24-sep-24	Min.loop Ursula	5'+ 4'+ 3'+ 2'+ 1'+2'+ 3'+ 4'/T15 P=2' Bianca	Min.loop Christian
1-okt-24	(3x 200/ INT. P=2') + (1x 400/ INT. P=3') + (1x 600 / INT.) Ursula	(3x 400/ INT. P=2.30') + (1x 600/ INT. P=3') + (1x 800 / INT.) Bianca	(3x 400/1.33' - 1.41' P=2') + (2x 600/2.24 - 2.37' P=3') + (1x 800/3.15 - 3.35') Christian