

3-mrt-26	Tempoloop 3x (2'/ext. + 2'/INT.) P=3'dribbelen Ursula	Tempoloop 4x (2'/T21 + 2'/T10) P=3'dribbelen Bianca	Tempoloop 5x (2'/T21 + 2'/T10) P=3'dribbelen Christian
10-mrt-26	Versnellingsloop: 3x 6' versnellen P=50% dribbelpas >>>> hoog tempo Sybylla	Versnellingsloop: 3x 7' versnellen P=50% dribbelpas >>>> hoog tempo Frank	Versnellingsloop: 3x 8' versnellen P=50% dribbelpas >>>> hoog tempo Christian
17-mrt-26	4x (100/INT. P=30" + 300/EXT.) P=2.30' Bianca	4x (200/INT. P=45" + 300/EXT.) SP=2.50' Edouard	4x (300/INT. P=30" + 400/EXT.) SP=2.40' Christian
24-mrt-26	Pyramideloop 2'+ 4'+ 6'+ 5'+ 3'+ 1' / EXT. P=50% Sybylla	Pyramideloop 2'+ 4'+ 6'+ 6'+ 3'+ 1' / EXT. P=50% Frank	Pyramideloop 2'+ 4'+ 6'+ 8'+ 5'+ 3' /EXT. P=50% Christian
31-mrt-26	Tempoloop: 3x (3'/T2 + 2'/INT.) P=3' wandelen Ursula	Tempoloop 4x (3'/T2 + 2'/ INT.) P=3'dribbelen Bianca	Tempoloop 4x (4'/T2 + 2'/INT.) P=3'dribbelen Christian
7-apr-26	Tempowisselloop 6x 2'/EXT.>> INT. P=1.30' dribb) Elke 2x2' iets sneller	Tempowisselloop 8x 2'/EXT.>> INT. P=1' dribb) Elke 2x2' iets sneller	Tempowisselloop 10x 2'/EXT.>> INT. P=1' dribb) Elke 2x2' iets sneller
14-apr-26	Tempointerval 6x(2'/ EXT. P=2' wandelen)	Tempointerval 7x(2'/ EXT. P=2')	Tempointerval 8x(2'/EXT. P=2')
21-apr-26	3x200/INT. P=60" + 2x400/INT. P=1.55' + 1x1000/EXT.	3x200/INT. P=55" + 1x400/INT. P=1.45' + 1x 600/INT. P=3' + 1x1500/ EXT.	4x200/INT. P=55" + 2x400/INT. P=1.45' + 1x600/INT. P=3' + 1x2000/EXT.
28-apr-26	T1/10' + T2/10' + T1/10' + T2/6'	T1/15' + T2/10' + T1/10' + T2/15'	DT1/20' + T2/10' + T1/15' + T2/15'
5-mei-26	(3X 400/EXT. P=1.30') SP=3' + (3x 200/EXT. P=50")	(4x 400/EXT. P=1.20') SP=3' + (5x 200/EXT. P=50")	(6x 400/EXT. P=1.10') SP=3' + (8x 200/EXT. P=35")
12-mei-26	Versnellingsloop: 3x 6' versnellen P=50% dribbelpas >>>> hoog tempo	Versnellingsloop: 3x 7' versnellen P=50% dribbelpas >>>> hoog tempo	Versnellingsloop: 3x 8' versnellen P=50% dribbelpas >>>> hoog tempo
19-mei-26	Tempoloop, P=1/2 gelopen afstand 1x 800 + 600 + 400 + 200 MTR./ EXT.	Tempoloop, P=1/2 gelopen afstand 1x 800 + 600 + 400 + 200 + 100 MTR./ EXT.	Tempoloop, P= 1/2 gelopen afstand, 1x1000 + 800 + 600 + 400 + 200 + 100 MTR./ EXT.
26-mei-26	800 + 600 + 300 + 100/EXTENSIEF P=dribb. tot volle minuut + 2'	800 + 600 + 300 + 100/EXTENSIEF P=dribb. tot volle minuut + 2'	1000 + 800 + 600 + 400 + 200/EXT. P=dribb. tot volle minuut + 1'
2-jun-26	Pyramideloop 2'+ 4'+ 6'+ 5'+ 3'+ 1' / EXT. P=50%	Pyramideloop 2'+ 4'+ 6'+ 6'+ 3'+ 1' / EXT. P=50%	Pyramideloop 2'+ 4'+ 6'+ 8'+ 5'+ 3' / T21 P=50%
9-jun-26	2x 400/ INT + 1x 600/ INT + 1x 1200/ EXT.	2x 400/INT. P=2' + 1x1000/INT. P=4.30' + 1x1500 EXT.	2x 500/INT. P=2' + 1x 1000/INT. P=4' + 1x 2000/EXT.
16-jun-26	Duurloop T1/35' waarin 3x 1' tempo versnellen	Duurloop T1/40' waarin 4x 1' tempo versnellen	Duurloop T1/45' waarin 5x 1' tempo versnellen
23-jun-26	(3x400/EXT. P=1.30') SP=3' + (6x200/EXT. P=45")	(4x400/EXT. P=1.20') SP=3' + (6x200/EXT. P=35")	(5x400/EXT. P=1.10') SP=3' + (8x200/EXT. P=30")
30-jun-26	Pyramideloop 2x (1'+ 1.30'+ 2'+ 1.30'+ 1' /T10) P=1.30'	Pyramideloop 2x (1'+ 1.30'+ 3'+ 1.30'+ 1' /T10) P=1.30'	Pyramideloop 2x (1'+ 2'+ 3'+ 2'+ 1' /T10) P=1.30'