

1-mrt-26	Bos / Cross / Fartlek Richard	Bos / Cross / Fartlek Lucie	Bos / Cross / Fartlek Edouard	Bos / Cross / Fartlek Christian
8-mrt-26	(2x600/ EXT. P=2') + (1x600/idem, laatste 200 mtr versnellen P=2') + (1x600/ elke 200 versnell. naar max.) Bennie	(2x800/ EXT. P=2') + (1x800/idem, laatste 400 mtr versnellen P=2') + (1x800/ elke 200 versnell. naar max.) Kim	(2x1000/EXT. P=3') + (2x1000/idem, laatste 400 mtr versnellen P=3') + (1x1000/elke 200 versnell. naar max.) Doné	(2x1000/EXT. P=2.30') + (2x1000/idem, laatste 400 mtr versnellen P=2.30') + (2x1000/elke 200 versnell. naar max.) Christian
15-mrt-26	Min.loop: 3'+ 2'+ 1'+ 1' + 2'+ 3'/ EXT. P=2' Gijs	Min.loop: 4'+ 3'+ 2'+ 1'+ 2'+ 3'/ EXT. P=2' Lucie	Min.loop: 5'+ 4'+ 3'+ 2'+ 1'+ 2'+ 3'/ EXT. P=2' Vincent	Min.loop: 5'+ 4'+ 3'+ 2'+ 1'+2'+ 3'+ 4'/EXT. P=2' Doné
22-mrt-26	(2x400/EXT. P=1.40') SP=3' (3x300/EXT P=1') Lucie	2x (3x400/EXT. P=1.30') SP=3' Bennie	2x (4x400/EXT. P=1.20') SP=3' Doné	2x (5x400/EXT. P=1.10') SP=3' Christian
29-mrt-26	Duurloop T1/15' + T2/15' + T1/5' Richard	Duurloop T1/15' + T2/15' + T1/10' Gijs	Duurloop T1/15' + T2/20' + T1/15' Kim	Duurloop T1/20' + T2/20' + T1/15' Doné
5-apr-26	WISSELTEMPO 2x (3x 200/INT. + 100/EXT P=2') SP=4'	WISSELTEMPO 2x (3x 200/INT. + 200/EXT P=2.30') SP=4'	WISSELTEMPO 2x (4x 200/INT. + 200/EXT P=2.15') SP=4'	WISSELTEMPO 2x (5x 200/INT. + 200/EXT P=2') SP=4'
12-apr-26	Bos / Cross / Fartlek	Bos / Cross / Fartlek	Bos / Cross / Fartlek	Bos / Cross / Fartlek
19-apr-26	2x (400/INT. + 300/INT. + 100/INT. P= 2') SP=4'	2x (500/INT. + 300/INT. + 100/INT. P= 2.30') SP=4'	2x (600/INT. + 400/INT. + 200/INT. P= 2.15') SP=4'	2x (600/INT. + 400/INT. + 200/INT. P= 2') SP=4'
26-apr-26	3x1000/EXT. P= dribb. 3'	4x1000/EXT. P=dribb. 2.30'	5x1000/EXT. P=dribb. tot volle minuut + 1.45'	6x1000/EXT. P=dribb. tot volle minuut + 1.30'
3-mei-26	Versnellingsloop 6x 1' / T1 >>>>steeds sneller >>> P=1.30' dribbelpas/wandelen	Versnellingsloop 7x 1' / T1. >>>>steeds sneller >>> P=1.30' dribbelpas	Versnellingsloop 9x 1.15' /T1 >>>>> steeds sneller >>> P=1' dribbelpas	Versnellingsloop 10x 1.30' /T1 >>>>> steeds sneller >>> P=1' dribbelpas
10-mei-26	4x (400/EXT. P=1' + 300/ INT. P=3')	4x (500/EXT. P=1.10' + 300/INT.) SP=3'	4x (600/EXT. P=1.20' + 400/HARD) SP=3'	4x (600/INT. P=1.10' + 400/HARD) SP=3'
17-mei-26	Min.loop: 3'+ 2'+ 1'+ 1' + 2'+ 3'/ EXT. P=2'	Min.loop: 4'+ 3'+ 2'+ 1'+ 2'+ 3'/ EXT. P=2'	Min.loop: 5'+ 4'+ 3'+ 2'+ 1'+ 2'+ 3'/ EXT. P=2'	Min.loop: 5'+ 4'+ 3'+ 2'+ 1'+2'+ 3'+ 4'/EXT. P=2'
24-mei-26	Bos / Cross / Fartlek	Bos / Cross / Fartlek	Bos / Cross / Fartlek	Bos / Cross / Fartlek
31-mei-26	(5x200/INT" P=40") SP=4' + (2x200/VERSNELLINGSLOOP)	(6x200/INT" P=40") SP=4' + (2x200/VERSNELLINGSLOOP)	(7x200/INT" P=40") SP=4' + (2x200/VERSNELLINGSLOOP)	(8x200/INT" P=40") SP=4' + (4x200/VERSNELLINGSLOOP)
7-jun-26	Versnellingsloop:2x3' + 2x2' + 2x1' P=50% dribbelpas >>>> doorversnellen naar hoog tempo	Versnellingsloop:2x4' + 2x3' + 2x1' P=50% dribbelpas >>>> doorversnellen naar hoog tempo	Versnellingsloop:2x5' + 2x4' + 2x1' P=50% dribbelpas >>>> doorversnellen naar hoog tempo	Versnellingsloop:2x6' + 2x4' + 2x2' P=50% dribbelpas >>>> doorversnellen naar hoog tempo
14-jun-26	(2x400/EXT. P=1.40') SP=3' (3x300/EXT P=1')	2x (3x400/EXT. P=1.30') SP=3'	2x (4x400/EXT. P=1.20') SP=3'	2x (5x400/EXT. P=1.10') SP=3'
21-jun-26	Tempo interval 6x 1'/INT. P=1.30' dribbelen	Tempo interval 8x 1'/INT. P=1.30' dribbelen	Tempo interval 10x 1'/INT. P=70" dribbelen	Tempo interval 12x 1'/INT. P=60" dribbelen
28-jun-26	(2x1000/EXT. P=4') SP=6' + (4x100/INT. P=100 dribb.)	(2x1200/EXT. P=4') SP=6' + (3x200/INT. P=200 dribb.)	(2x1500/EXT. P=4') SP=6' + (4x200/INT. P=200 dribb.)	(2x2000/EXT. P=4') SP=6' + (5x200/INT. P=200 dribb.)