

Week	Datum	Omschrijving	Opmerking
18	3-May	Interval 2x(5-4-3-2-1) min	
19	10-May	Interval 7x4 min	
20	17-May	Interval 5x4 min & 5x2 min	Coert afwezig i.v.m. Golden Tenloop
21	24-May	Interval 5x(3-2-1 min)	
22	31-May	Koplopersklassencup	Alternatief volgt
23	7-Jun	Wissel tempoloop 7x(2-1-1 min)	Achter elkaar lopen en na 2-3 minuten iets versnellen
24	14-Jun	Interval 2x5 min - 3x3 min - 5x2 min	
25	21-Jun	Pyramideloop 3x(4-3-2-1 min)	
26	28-Jun	Interval 10x 3 min	1 km op de baan
27	5-Jul	Interval 2x(600m - 400m - 200m) / dp = 200-200-100m	
28	12-Jul	Interval 2x5 min - 3x3 min - 5x2 min	
29	19-Jul	Pyramideloop 5x(3-2-1 min)	
30	26-Jul	Interval 15x 2 min	
31	2-Aug	Interval 3x(2-5-2 min)	
32	9-Aug	Interval 6x3 min & 6x2 min	
33	16-Aug	Interval 3x4 min, 3x3 min, 3x2 min, 3x1 min	
34	23-Aug	Interval 15x300m - dp=100m	Ik neem voldoende jokers mee.
35	30-Aug	Interval 5x5 min & 5x1 min	
		Wandelpauze bij 1 en 2 minuten	1 minuut
		Wandelpauze bij 3, 4 en 5 minuten	2 minuten
Coert Eijgendaal			