

Woensdag 01-12-2021	trainingskern tempo locatie	2 min dl2 / 3 min dl3 Duurlooptempo's
Maandag 06-12-2021	tempo locatie	Interval Akkers
Woensdag 08-12-2021	trainingskern tempo locatie	5 min dl 1 / 5 min dl3 Duurlooptempo's
Maandag 13-12-2021	trainingskern tempo locatie	1000 m Interval Buitenwoel
Woensdag 15-12-2021	trainingskern tempo locatie	30 min heen dl 1 terug dl 3 Duurlooptempo's
Maandag 20-12-2021	trainingskern tempo locatie	100 m en 200 m Interval De Bouwte
Woensdag 23-12-2021	trainingskern tempo locatie	2 x 3000 m Duurlooptempo's
Maandag 27-12-2021	trainingskern tempo locatie	500 m Interval tempo de Akkers
woensdag 29-12-2021	trainingskern tempo locatie	Fartlek Divers
Maandag 03-01-2021	trainingskern tempo locatie	400 m Interval De Akkers
Woensdag 05-01-2021	trainingskern tempo locatie	15-12-9-6-3-1 rust 2 m Duurloop tempo's
Maandag 10-01-2021	trainingskern tempo locatie	5 min dl 3/5 min dl 4 (3x) Interval
Woensdag	trainingskern tempo	duurloop 3 km dl 3 in duurloop dl 2

12-01-2021	locatie	
Maandag 17-01-2021	trainingskern tempo locatie	300 m Interval Bouwte
Woensdag 19-01-2021	trainingskern tempo locatie	Vlotte duurloop
Maandag 24-01-2021	trainingskern tempo locatie	1500 m Interval Buitenwoel
26-01-2021	trainingskern tempo locatie	Uurloop 10 min dl 2/ 10 m dl 3 etc
Maandag 31-01-2021	trainingskern tempo locatie	150 m Interval Akkers
Woensdag 02-02-2021	trainingskern tempo locatie	2-4-6-8-10 dl 3 - 2 m rust Duurloop tempo's
Maandag 09-02-2021	trainingskern tempo locatie	800 m Interval Reiger/Vink
Woensdag 11-02-2021	trainingskern tempo locatie	5 min dl 2/ 5 min dl 3 Duurloop tempo's
Maandag 16-02-2021	trainingskern tempo locatie	1000 m Interval Fietspad
Woensdag 18-02-2021	trainingskern tempo locatie	Bruggenloop + Viaduct Divers Tussenklappen
Maandag 23-02-2021	trainingskern tempo locatie	2 x 400 m 2 x 300 herhaling Interval Bouwte
Woensdag 25-02-2021	trainingskern tempo locatie	2 min dl 2 / 2 min dl 3 Duurlooptempo's

