

Maandag 30-5-2022	trainingskern Interval locatie gr 1 en 2 locatie gr 3	400 m extensief 30 sec rust Betonpad Daaleweg
Woensdag 1-6-2022	trainingskern Duurloop locatie gr 1 en 2 locatie gr 3	2 x 1500 m + 5 km dl 3
Maandag 6-6-2022	trainingskern Interval locatie gr 1 en 2 locatie gr 3	Geen training 2e Pinksterdag
Woensdag 8-6-2022	trainingskern Duurloop locatie gr 1 en 2 locatie gr 3	Duurloop met versnellingen
Maandag 13-6-2022	trainingskern Interval locatie gr 1 en 2 locatie gr 3	150 m en 200 m (gezamenlijke training) Akkers
Woensdag 15-6-2022	trainingskern Duurloop locatie gr 1 en 2 locatie gr 3	Tripsheuvel Bij Trips verzamelen
Maandag 20-6-2022	trainingskern Interval locatie gr 1 en 2 locatie gr 3	1000 m Daaleweg Tussenklappen
Woensdag 22-6-2022	trainingskern Duurloop locatie gr 1 en 2 locatie gr 3	2 min-2 min dl 3 en dl 2
Maandag 27-6-2022	trainingskern Interval locatie gr 1 en 2 locatie gr 3	Onverhard trainen Heemtuin Achter de Akkers (bospad)
Woensdag 29-6-2022	trainingskern Duurloop locatie gr 1 en 2 locatie gr 3	1500 m en 3000 m dl 3
Maandag 4-7-2022	trainingskern Interval locatie gr 1 en 2 locatie gr 3	500 m 2 min rust Beneden Verlaat Fietspad Fietspad
Woensdag 6-7-2022	trainingskern Duurloop locatie gr 1 en 2	2 x 2200 m+ duurloop Grintpad

	locatie gr 3	
Maandag 11-7-2022	trainingskern Interval locatie gr 1 en 2 locatie gr 3	300 m Betonpad John F. Kennedylaan
Woensdag 13-7-2022	trainingskern Duurloop locatie gr 1 en 2 locatie gr 3	1-2-3-4-5-5-4-3-2-1 dl 3-dl 1/2
Maandag 18-7-2022	trainingskern Interval locatie gr 1 en 2 locatie gr 3	800 m elke 200 m versnellen (geen pauze) Daaleweg Reiger
Woensdag 20-7-2022	trainingskern Duurloop locatie gr 1 en 2 locatie gr 3	10 x 100 m pittig + duurloop
Maandag 25-7-2022	trainingskern Interval locatie gr 1 en 2 locatie gr 3	100 2 x/200 2 x/300 2x/400 2x 2 sessies Seriepauze 2 min 30 Reiger Tussenklappen
Woensdag 27-7-2022	trainingskern Duurloop locatie gr 1 en 2 locatie gr 3	Heemtuin
Maandag 1-8-2022	trainingskern Interval locatie gr 1 en 2 locatie gr 3	500 m gezamenlijke training Tussenklappen
Woensdag 3-8-2022	trainingskern Duurloop locatie gr 1 en 2 locatie 3	1500 m + duurloop
Maandag 8-8-2022	trainingskern Interval locatie gr 1 en 2 locatie 3	Borgerswold Verzamelen Parkeerplaats Achter de Akkers (bospad)
Woensdag 10-8-2022	trainingskern Duurloop locatie gr 1 en 2 locatie gr 3	Duurloop verschillende opdrachten
Maandag 15-8-2022	trainingskern Interval locatie gr 1 en 2 locatie gr 3	600 m Akkers in het bos Heemtuin
Woensdag	trainingskern Duurloop	2000 m elke 500 m versnellen

17-8-2022	locatie gr 1 en 2 locatie gr 3	
Maandag 22-8-2022	trainingskern Interval locatie gr 1 en 2 locatie gr 3	1000 m Daleweg Fietspad Veendam
Woensdag 24-8-2022	trainingskern Duurloop locatie gr 1 en 2 locatie gr 3	6 km testloop
Maandag 29-8-2022	trainingskern Interval locatie gr 1 en 2 locatie gr 3	100-200-300-400 m Bredeweg/Ben. Verlaat Daaleweg
Woensdag 31-8-2022	trainingskern Duurloop locatie gr 1 en 2 locatie gr 3	Duurloop DL 3
Maandag 5-9-2022	trainingskern Interval locatie gr 1 en 2 locatie gr 3	150 m Akkers Reiger