

Maandag 28-02-2022	trainingskern tempo locatie gr 1 en 2 locatie gr 3	600 m Interval Akkers Fietspad Veendam
Woensdag 02-03-2022	trainingskern tempo locatie gr 1 en 2 locatie gr 3	1 x 3 km en duurl 6 km dl 3/4
Maandag 07-03-2022	trainingskern tempo locatie gr 1 en 2 locatie gr 3	400m Interval de Bouwte de Bouwte
Woensdag 09-03-2022	trainingskern tempo locatie gr 1 en 2 locatie gr 3	10 m / 5 min etc dl 3 en dl 2
Maandag 14-03-2022	trainingskern tempo locatie gr 1 en 2 locatie gr 3	200 m Interval Akkers Reiger
Woensdag 16-03-2022	trainingskern tempo locatie gr 1 en 2 locatie gr 3	rustige duurloop 5 km 2 x 1500 m dl3/4
Maandag 21-03-2022	trainingskern tempo locatie gr 1 en 2 locatie gr 3	3 x (200 /300 /400) 2 x Interval de Bouwte Akkers
Woensdag 23-03-2022	trainingskern tempo locatie gr 1 en 2 locatie gr 3	5 min/ 5 min dl 3 en dl 2
Maandag 28-03-2022	trainingskern tempo locatie gr 1 en 2 locatie gr 3	500 m Interval Fietspad Reiger
Woensdag 30-03-2022	trainingskern tempo locatie gr 1 en 2 locatie gr 3	2 x 2200 m en duurloop Grintpad Heemtuin
Maandag 04-04-2022	trainingskern tempo locatie gr 1 en 2 locatie gr 3	Uurloop Interval
Woensdag 06-04-2022	trainingskern tempo locatie gr 1 en 2 locatie gr 3	15/12/9/6/3 min 2 min rust dl 3 en dl 2
	trainingskern	800 m

Maandag 11-04-2022	tempo locatie gr 1 en 2 locatie gr 3	Interval Betonpad Daaleweg
Woensdag 13-04-2022	trainingskern tempo locatie gr 1 en 2 locatie gr 3	1500 m dl 3 Daleweg
Maandag 18-04-2022	trainingskern tempo locatie gr 1 en 2 locatie gr 3	300 m Interval Reiger Akkers
Woensdag 20-04-2022	trainingskern tempo locatie gr 1 en 2 locatie gr 3	Heuveltraining Tripsbos
Maandag 25-04-2022	trainingskern tempo locatie gr 1 en 2 locatie gr 3	1000 m Interval Daleweg Fietspad Veeendam
Woensdag 27-04-2022	trainingskern tempo locatie gr 1 en 2 locatie gr 3	3/6/9/12/15 2 min rust DI 3 en DL 2
Maandag 02-05-2022	trainingskern tempo locatie gr 1 en 2 locatie gr 3	Heuveltraining Interval Heentuin Heemtuin
Woensdag 04-05-2022	trainingskern tempo locatie gr 1 en 2 locatie 3	Verrassingstraining
Maandag 09-05-2022	trainingskern tempo locatie gr 1 en 2 locatie 3	100 m 200m 300 m Interval Bredeweg Daaleweg
Woensdag 11-05-2022	trainingskern tempo locatie gr 1 en 2 locatie gr 3	Zandtraining
Maandag 16-05-2022	trainingskern tempo locatie gr 1 en 2 locatie gr 3	Divers Interval Borgerswold John F. Kennedylaan
Woensdag 18-05-2022	trainingskern tempo locatie gr 1 en 2 locatie gr 3	2 x 3000 m plus duurloop Daleweg
Maandag	trainingskern tempo	500 m Interval

23-05-2022	locatie gr 1 en 2 locatie gr 3	Betonpad Tussenklappen
Woensdag 25-05-2022	trainingskern tempo locatie gr 1 en 2 locatie gr 3	Duurloop met verschillende opdrachten