

14 september

Doorloop DL1 grindpad

21 september

Duurloop richting Zuidbroek DL 2 en DL 1 terug

28 september

Duurloop met versnellingen

fietspad richting Veendam.

5 oktober

500m DL 1-2-3

Westerbouwte

12 oktober

Doorloop DL 1 Daaleweg

19 oktober

De Akkers ronde om de wijk

1000 m DL 1 + DL 2

26 oktober

Fietspad Veendam

900 m DL 1 laatste 100 meter DL 4 totaal 1000m

2 november

400 m westerbouwte verschillende tempo's.

9 november

Duurloop richting Zuidbroek

35 min heen 35 min terug.

16 november

Rondes De Akkers-Wethouder Venemasingel DL2

23 november

Westerbouwte

400m wisselende tempo's

30 november

Daaleweg 1200m DL2 -1200m DL 1