

## SEPTEMBER

9 RICHARD WESTERBOUWTE INTERVAL

16 ARJAN DE AKKERS (LOOPSCHOLING + STOKLOOP).

23 RICHARD TUSSENKLAPPEN INTERVAL

30 ARJAN FIETSPAD VEENDAM, KORTE TRAINING MET EXTRA AANDACHT  
VOOR LOOPSCHOLING

## OKTOBER

7 RICHARD HEEMTUIN (RONDE 5 KM. MET DIVERSE OPDRACHTEN)

14 ARJAN WESTERBOUWTE INTERVAL

21 RICHARD DE AKKERS (LOOPSCHOLING + PYRAMIDELOOP 1-2-3-4-5-4-3-2-1).

28 ARJAN TUSSENKLAPPEN INTERVAL

## NOVEMBER

4 RICHARD FIETSPAD VEENDAM, KORTE TRAINING MET EXTRA AANDACHT  
VOOR LOOPSCHOLING

11 ARJAN HEEMTUIN (RONDE 5 KM. MET DIVERSE OPDRACHTEN)

18 RICHARD WESTERBOUWTE INTERVAL

25 ARJAN DE AKKERS (LOOPSCHOLING + PYRAMIDELOOP 1-2-3-4-5-4-3-2-1).

## DECEMBER

2 RICHARD TUSSENKLAPPEN INTERVAL

9 ARJAN KLEINE RONDE MET OEFENINGEN EN LOOPSCHOLING

16 RICHARD HEEMTUIN (RONDE 5 KM. MET DIVERSE OPDRACHTEN)

23 ARJAN WESTERBOUWTE INTERVAL

30 RICHARD DE AKKERS (LOOPSCHOLING + STOKLOOP).