



	zondag	dinsdag/woensdag	donderdag/vrijdag
<b>4 – 10 jan</b>	Verburch	60 min met 2 x 8 min DL2	Rustige DL 12 km
<b>11 – 17 jan</b>	Verburch	70 min met 6 x 3 min DL3	Rustige DL 14 km
<b>18 – 24 jan</b>	Verburch	80 min met 3 x 8 min DL2	Rustige DL 16 km
<b>25 – 31 jan</b>	Verburch	75 min met 3 x 10 min DL2	Duurloop 14 km, telkens 20 min DL1 – 5 min DL2
<b>1 – 7 febr</b>	Verburch	80 min met 5 x 4 min DL3	Duurloop 16 km met 2 x 15 min DL2
<b>8 – 14 febr</b>	10 km wedstrijd Midden-Delfland	70 min met 4 – 6 – 8 – 6 – 4 min DL3	Duurloop 18 km elke 4 <sup>e</sup> km DL2
<b>15 – 21 febr</b>	Verburch	75 min met 3 x 8 min DL2	Duurloop 15 km, telkens 15 min DL1 – 5 min DL2
<b>22 – 28 febr</b>	Verburch	Tempoduur 6 km met 10 min in-en uitlopen	80 min met 3 x 5 min DL3
<b>1 – 7 mrt</b>	Verburch duurloop	70 min met 4 x 5 min DL2	3 x 3 km climaxloop, 10 min in-en uitlopen, rust 5 min dribbel
<b>8 – 14 mrt</b>	Olympus '70	80 min met 30 <sup>e</sup> -50 <sup>e</sup> min DL3	2 x 3 km wedstrijdtempo, 10 min in- en uitlopen, rust 10 min dribbel
<b>15– 21 mrt</b>	Verburch duurloop	75 min DI 1 – DL3 elke 5 min wissel	60 min met 30 min wedstrijdtempo
<b>22 – 28 mrt</b>	Brunchloop Biersteker	60 min met 2 x 2 km wedstrijdtempo	50 min rustig
<b>29 mrt</b>	Wedstrijd		