



	zondag	dinsdag/woensdag	donderdag/vrijdag
5 – 11 jan	Verburch	60 min met 2 x 8 min DL2	Rustige DL 12 km
12 – 18 jan	Verburch	70 min met 6 x 3 min DL3	Rustige DL 14 km
19 – 25 jan	Verburch	80 min met 3 x 8 min DL2	Rustige DL 16 km
26 jan – 1 febr	Verburch	75 min met 3 x 10 min DL2	Duurloop 14 km, telkens 20 min DL1 – 5 min DL2
2 – 8 febr	Verburch	80 min met 5 x 4 min DL3	Duurloop 16 km met 2 x 15 min DL2
9 – 15 febr	10 km wedstrijd midden-delfland	70 min met 4 – 6 – 8 – 6 – 4 min DL3	Duurloop 18 km elke 4 ^e km DL2
16 – 22 febr	Verburch	Duurloop 15 km, telkens 15 min DL1 – 5 min DL2	75 min met 3 x 8 min DL2
23 febr – 1 mrt	Verburch duurloop	70 min met 4 x 5 min DL2	3 x 3 km climaxloop
2 – 8 mrt	Verburch	80 min met 30 ^e -50 ^e min DL3	2 x 3 km wedstrijdtempo
9 – 15 mrt	Verburch duurloop	75 min DI 1 – DL3 elke 5 min wissel	60 min met 30 min wedstrijdtempo
16 – 22 mrt	Biersteker brunchloop	60 min met 2 x 2 km wedstrijdtempo	50 min rustig
23 – 29 mrt	Wedstrijd !!!!!		