

Maandag 17-sep 3x(800-600-400-200) P100mw  
 Vrijdag 21-sep 7' (3'), 6' (3'), 5' (2'), 4' (2'), 3' (1'), 2' (1'), 1'  
 Maandag 24-sep 8x400(P1') SP200mw 8x200(P30'')  
 Vrijdag 28-sep 2x1000 gewoon – 2x1000 wisseltempo – 2x1000 steigerung (P90'' – 2' – 2.30)  
 Maandag 1-okt 30' inns-outs (dus 400 snel, 400 langzaam, zonder rust, verval tussen inn-out 10 seconde)  
 Vrijdag 5-okt 12x400m (estafette met teams van 2)  
 Maandag 8-okt 1' (1'), 2' (1'), 3' (1'), 4' (2'), 5' (2'), 4' (2), 3' (1'), 2' (1'), 1' (1')  
 Vrijdag 12-okt 4x (1000 – 50 wandel – 150)  
 Maandag 15-okt 1000-2000-2000-1000 (P2.30)  
 Vrijdag 19-okt 4x (400 (200), 800 (200)) lekker pittig!  
 Maandag 22-okt 5km TESTLOOP  
 Vrijdag 26-okt 2x10x200 P45'' SP 2.30  
 Maandag 29-okt 800 - 1200 - 1600 - 1200 - 800 (P200)  
 Vrijdag 2-nov 3x2000 in/out (200-200) P 4'  
 Maandag 5-nov 8x (600 p 50w 150m) P 100w  
 Vrijdag 9-nov 2x1000 (P200m) – 3x600(P100m) – 4x300(P100m)  
 Maandag 12-nov 2x1000 gewoon – 2x1000 wisseltempo – 2x1000 steigerung (P90'' – 2' – 2.30)  
 Vrijdag 16-nov 400 - 600 - 1000 - 600 - 400 - 600 - 1000 - 600 - 400 (P200)  
 Maandag 19-nov 3 x (800 (200), 1.200 (200))  
 Vrijdag 23-nov 4x(1000-(45''P) –600) P2.30  
 Maandag 26-nov 5x (200 (200), 400 (200), 600 (200)) lekker pittig!  
 Vrijdag 30-nov 2x(1000-800-600-400-200) P100mw  
 Maandag 3-dec 2000 - 1600 – 1200 – 800 - 400 (P 200m)  
 Vrijdag 7-dec 30' inns-outs (dus 400 snel, 400 langzaam, zonder rust, verval tussen inn-out 10 seconde)