

KEEP RUNNING

ALLE AFSTANDEN

LDL : langzame duurloop @ 60% - 70% van HRmax

SO: spierversterkende oef.

DL : normale DL, iets sneller dan langzame DL (men moet nog steeds al lopend goed kunnen blijven praten) @ 70% - 79 LT: looptechniek

SDL : snelle duurloop, we trachten juist onder onze overslagpols te lopen (= nog net kunnen praten) @ 80% van HRmax LE: lenigheid - stretchen

VSN : je versnellingen tracht je snel & ontspannen uit te voeren, door je herhalingen met korte actieve rustpauzes verbeter je snel en effectief je uithoudingsvermogen.

jog : **traag** joggen tussen de versnellingen (actieve rustpauze), zorg voor voldoende recuperatie tussen je versnellingen RST: rustdag

Tussen 2 trainingen dient minimum 1 dag rust in het schema ingepast te worden.

afstand	dag	datum	vorm	warming-up			opmerkingen
05 km	maandag	10/12/2018	VSN	LT - inlopen 10'	25' langzame duurloop	wandel + stretchen	STR event. 1' wand na 10' inl.
10 km	maandag	10/12/2018	VSN	LT - inlopen 10'	5 x 150 VSN (R: jog 250) - 5 x 250 VSN (R: jog 150)	uitlopen 10' + stretchen	
15 km	maandag	10/12/2018	VSN	LT - inlopen 10'	5 x 150 versnellen (R: jog 250) - 5 x 250 versnellen (R: jog 150)	uitlopen 20' + stretchen	
05 km	dinsdag	11/12/2018	RST				
10 km	dinsdag	11/12/2018	RST				
15 km	dinsdag	11/12/2018	RST				
05 km	woensdag	12/12/2018	NDL	LT - inlopen 10'	dan 20' normale duurloop	wandel + stretchen	STR event. 1' wand na 10' inl.
10 km	woensdag	12/12/2018	NDL	LT - inlopen 10'	dan 35' normale duurloop	wandel + stretchen	
15 km	woensdag	12/12/2018	NDL	LT - inlopen 10'	dan 45' normale duurloop	wandel + stretchen	
05 km	donderdag	13/12/2018	RST				
10 km	donderdag	13/12/2018	RST				
15 km	donderdag	13/12/2018	RST				
05 km	vrijdag	14/12/2018	LDL		35' langzame duurloop	wandel + stretchen	STR event. 1' wand na 10' inl.
10 km	vrijdag	14/12/2018	LDL		50' à 55' langzame duurloop	wandel + stretchen	
15 km	vrijdag	14/12/2018	LDL		60 à 65' langzame duurloop	wandel + stretchen	
05 km	zaterdag	15/12/2018	RST				
10 km	zaterdag	15/12/2018	RST				
15 km	zaterdag	15/12/2018	RST				
05 km	zondag	16/12/2018	RST				
10 km	zondag	16/12/2018	RST				
15 km	zondag	16/12/2018	RST				

KEEP RUNNING

ALLE AFSTANDEN

LDL : langzame duurloop @ 60% - 70% van HRmax

SO: spierversterkende oef.

DL : normale DL, iets sneller dan langzame DL (men moet nog steeds al lopend goed kunnen blijven praten) @ 70% - 79 LT: looptechniek

SDL : snelle duurloop, we trachten juist onder onze overslagpols te lopen (= nog net kunnen praten) @ 80% van HRmax LE: lenigheid - stretchen

VSN : je versnellingen tracht je snel & ontspannen uit te voeren, door je herhalingen met korte actieve rustpauzes verbeter je snel en effectief je uithoudingsvermogen.

jog : **traag** joggen tussen de versnellingen (actieve rustpauze), zorg voor voldoende recuperatie tussen je versnellingen RST: rustdag

Tussen 2 trainingen dient minimum 1 dag rust in het schema ingepast te worden.

afstand	dag	datum	vorm	warming-up	opmerkingen
05 km	maandag	17/12/2018	LDL	SO - LT 35' langzame duurloop	wandel + stretchen STR event. 1' wandel in DL
10 km	maandag	17/12/2018	VSN	LT - inlopen 10' 6 x 150 VSN (R: jog 250) - 6 x 250 VSN (R: jog 150)	uitlopen 10' + stretchen
15 km	maandag	17/12/2018	VSN	LT - inlopen 10' 6 x 150 versnellen (R: jog 250) - 6 x 250 versnellen (R: jog 150)	uitlopen 20' + stretchen
05 km	dinsdag	18/12/2018	RST		
10 km	dinsdag	18/12/2018	RST		
15 km	dinsdag	18/12/2018	RST		
05 km	woensdag	19/12/2018	SDL	LT - inlopen 10' dan 20' afwisselend 4' snelle DL / 6' langzame DL	wandel + stretchen STR event. 1' wandel in DL
10 km	woensdag	19/12/2018	SDL	LT - inlopen 10' dan 30' afwisselend 4' snelle DL 6' langzame DL	
15 km	woensdag	19/12/2018	SDL	LT - inlopen 10' dan 40' afwisselend 4' snelle DL / 6' langzame DL	
05 km	donderdag	20/12/2018	RST		
10 km	donderdag	20/12/2018	RST		
15 km	donderdag	20/12/2018	RST		
05 km	vrijdag	21/12/2018	LDL	30 à 35' langzame duurloop	wandel + stretchen STR event. 1' wandel in DL
10 km	vrijdag	21/12/2018	LDL	50 à 55' langzame DL + 6 VSN +/-100m tijdens duurloop	wandel + stretchen
15 km	vrijdag	21/12/2018	LDL	65' à 70' langzame DL + 4 VS +/- 100m achteraf	
05 km	zaterdag	22/12/2018	RST		
10 km	zaterdag	22/12/2018	RST		
15 km	zaterdag	22/12/2018	RST		
05 km	zondag	23/12/2018	RST		
10 km	zondag	23/12/2018	RST		
15 km	zondag	23/12/2018	RST		

KEEP RUNNING**ALLE AFSTANDEN**

LDL : langzame duurloop @ 60% - 70% van HRmax

SO: spierversterkende oef.

DL : normale DL, iets sneller dan langzame DL (men moet nog steeds al lopend goed kunnen blijven praten) @ 70% - 79 LT: looptechniek

SDL : snelle duurloop, we trachten juist onder onze overslagpols te lopen (= nog net kunnen praten) @ 80% van HRmax LE: lenigheid - stretchen

VSN : je versnellingen tracht je snel & ontspannen uit te voeren, door je herhalingen met korte actieve rustpauzes verbeter je snel en effectief je uithoudingsvermogen.

jog : **traag** joggen tussen de versnellingen (actieve rustpauze), zorg voor voldoende recuperatie tussen je versnellingen RST: rustdag**Tussen 2 trainingen dient minimum 1 dag rust in het schema ingepast te worden.**

afstand	dag	datum	vorm	warming-up	opmerkingen
05 km	maandag	24/12/2018	LDL SO - LT	35' langzame duurloop	wandel + stretchen feestdag!
10 km	maandag	24/12/2018	LDL SO - LT	45' langzame DL + 4 versnellingen van +/- 100m achteraf	feestdag!
15 km	maandag	24/12/2018	LDL SO - LT	60 à 65' langzame duurloop	wandel + stretchen feestdag!
05 km	dinsdag	25/12/2018	RST		
10 km	dinsdag	25/12/2018	RST		
15 km	dinsdag	25/12/2018	RST		
05 km	woensdag	26/12/2018	NDL LT - inlopen 10'	dan 20' normale duurloop	wandel + stretchen
10 km	woensdag	26/12/2018	NDL LT - inlopen 10'	dan 35' normale DL	wandel + stretchen
15 km	woensdag	26/12/2018	NDL LT - inlopen 10'	dan 45' normale DL	
05 km	donderdag	27/12/2018	RST		
10 km	donderdag	27/12/2018	RST		
15 km	donderdag	27/12/2018	RST		
05 km	vrijdag	28/12/2018	LDL	35' à 40' langzame duurloop	wandel + stretchen
10 km	vrijdag	28/12/2018	LDL	45' à 50' langzame DL + 4/6 VSN 100m achteraf	wandel + stretchen
15 km	vrijdag	28/12/2018	LDL	55' à 60' LDL + 4/6 VSN 100m achteraf	wandel + stretch
05 km	zaterdag	29/12/2018	RST		
10 km	zaterdag	29/12/2018	RST		
15 km	zaterdag	29/12/2018	RST		
05 km	zondag	30/12/2018	RST		
10 km	zondag	30/12/2018	RST		
15 km	zondag	30/12/2018	RST		

KEEP RUNNING

ALLE AFSTANDEN

LDL : langzame duurloop @ 60% - 70% van HRmax

SO: spierversterkende oef.

DL : normale DL, iets sneller dan langzame DL (men moet nog steeds al lopend goed kunnen blijven praten) @ 70% - 79 LT: looptechniek

SDL : snelle duurloop, we trachten juist onder onze overslagpols te lopen (= nog net kunnen praten) @ 80% van HRmax LE: lenigheid - stretchen

VSN : je versnellingen tracht je snel & ontspannen uit te voeren, door je herhalingen met korte actieve rustpauzes verbeter je snel en effectief je uithoudingsvermogen.

jog : **traag** joggen tussen de versnellingen (actieve rustpauze), zorg voor voldoende recuperatie tussen je versnellingen RST: rustdag

Tussen 2 trainingen dient minimum 1 dag rust in het schema ingepast te worden.

afstand	dag	datum	vorm	warming-up			opmerkingen
05 km	maandag	31/12/2018	VSN	LT - inlopen 10'	2 x 5 x 80m ontspannen versnellen (R: 40 jog - RR: 160m jog)	uitlopen 10' + stretchen	feestdag!
10 km	maandag	31/12/2018	VSN	LT - inlopen 10'	3 x 5 x 80m ontspannen versnellen (R: 40 jog - RR: 160m jog)	uitlopen 25' + stretchen	feestdag!
15 km	maandag	31/12/2018	VSN	LT - inlopen 10'	3 x 6 x 80m ontspannen versnellen (R: 40 jog - RR: 160m jog)	uitlopen 30' + stretch	feestdag!
05 km	dinsdag	01/01/2019	RST				
10 km	dinsdag	01/01/2019	RST				
15 km	dinsdag	01/01/2019	RST				
05 km	woensdag	02/01/2019	NDL	LT - inlopen 10'	dan 25' normale duurloop	wandel + stretchen	nieuwjaarsloop
10 km	woensdag	02/01/2019	NDL	LT - inlopen 10'	dan 40' normale duurloop	wandel + stretchen	nieuwjaarsloop
15 km	woensdag	02/01/2019	NDL	LT - inlopen 10'	dan 50' normale duurloop	wandel + stretch	nieuwjaarsloop
05 km	donderdag	03/01/2019	RST				
10 km	donderdag	03/01/2019	RST				
15 km	donderdag	03/01/2019	RST				
05 km	vrijdag	04/01/2019	LDL		35' à 40' langzame duurloop	wandel + stretchen	
10 km	vrijdag	04/01/2019	LDL		60' à 65' langzame duurloop	wandel + stretchen	
15 km	vrijdag	04/01/2019	LDL		70' à 75' langzame duurloop	wandel + stretchen	
05 km	zaterdag	05/01/2019	RST				
10 km	zaterdag	05/01/2019	RST				
15 km	zaterdag	05/01/2019	RST				
05 km	zondag	06/01/2019	RST				
10 km	zondag	06/01/2019	RST				
15 km	zondag	06/01/2019	RST				

KEEP RUNNING**ALLE AFSTANDEN**

LDL : langzame duurloop @ 60% - 70% van HRmax

SO: spierversterkende oef.

DL : normale DL, iets sneller dan langzame DL (men moet nog steeds al lopend goed kunnen blijven praten) @ 70% - 79 LT: looptechniek

SDL : snelle duurloop, we trachten juist onder onze overslagpols te lopen (= nog net kunnen praten) @ 80% van HRmax LE: lenigheid - stretchen

VSN : je versnellingen tracht je snel & ontspannen uit te voeren, door je herhalingen met korte actieve rustpauzes verbeter je snel en effectief je uithoudingsvermogen.

jog : **traag** joggen tussen de versnellingen (actieve rustpauze), zorg voor voldoende recuperatie tussen je versnellingen RST: rustdag**Tussen 2 trainingen dient minimum 1 dag rust in het schema ingepast te worden.**

afstand	dag	datum	vorm	warming-up			opmerkingen
05 km	maandag	07/01/2019	LDL SO - LT	25'	langzame duurloop	wandel + stretchen	RECUPERATIE
10 km	maandag	07/01/2019	LDL SO - LT	40'	langzame duurloop	wandel + stretchen	RECUPERATIE
15 km	maandag	07/01/2019	LDL SO - LT	45- à 50'	langzame duurloop	wandel + stretchen	RECUPERATIE
05 km	dinsdag	08/01/2019	RST				
10 km	dinsdag	08/01/2019	RST				
15 km	dinsdag	08/01/2019	RST				
05 km	woensdag	09/01/2019	NDL SO - LT	25' à 30'	langzame duurloop	wandel + stretchen	RECUPERATIE
10 km	woensdag	09/01/2019	LDL SO - LT	45'	langzame duurloop met 4/6 versnellingen van 120m achteraf	wandel + stretchen	RECUPERATIE
15 km	woensdag	09/01/2019	LDL SO - LT	50' à 55'	langzame duurloop met 4/6 versnellingen van 120m achte	wandel + stretchen	RECUPERATIE
05 km	donderdag	10/01/2019	RST				
10 km	donderdag	10/01/2019	RST				
15 km	donderdag	10/01/2019	RST				
05 km	vrijdag	11/01/2019	LDL SO - LT	25'	langzame duurloop	wandel + stretchen	RECUPERATIE
10 km	vrijdag	11/01/2019	LDL SO - LT	40'	langzame duurloop	wandel + stretchen	RECUPERATIE
15 km	vrijdag	11/01/2019	LDL SO - LT	45' à 50'	langzame duurloop	wandel + stretchen	RECUPERATIE
05 km	zaterdag	12/01/2019	RST				
10 km	zaterdag	12/01/2019	RST				
15 km	zaterdag	12/01/2019	RST				
05 km	zondag	13/01/2019	RST				
10 km	zondag	13/01/2019	RST				
15 km	zondag	13/01/2019	RST				

KEEP RUNNING

ALLE AFSTANDEN

LDL : langzame duurloop @ 60% - 70% van HRmax

SO: spierversterkende oef.

DL : normale DL, iets sneller dan langzame DL (men moet nog steeds al lopend goed kunnen blijven praten) @ 70% - 79 LT: looptechniek

SDL : snelle duurloop, we trachten juist onder onze overslagpols te lopen (= nog net kunnen praten) @ 80% van HRmax LE: lenigheid - stretchen

VSN : je versnellingen tracht je snel & ontspannen uit te voeren, door je herhalingen met korte actieve rustpauzes verbeter je snel en effectief je uithoudingsvermogen.

jog : **traag** joggen tussen de versnellingen (actieve rustpauze), zorg voor voldoende recuperatie tussen je versnellingen RST: rustdag

Tussen 2 trainingen dient minimum 1 dag rust in het schema ingepast te worden.

afstand	dag	datum	vorm	warming-up	opmerkingen
05 km	maandag	14/01/2019	VSN	LT - inlopen 10' 100 VSN (100 jog) - 200 VSN (200 jog) - 300 VSN (300 jog)	uitlopen 10' + stretchen
10 km	maandag	14/01/2019	VSN	LT - inlopen 10' 3 x [100 - 200 - 300 versn. - R: 100 jog	uitlopen 25' + stretchen
15 km	maandag	14/01/2019	VSN	LT - inlopen 10' 4 x [100 - 200 - 300 versn. - R: 100 jog	uitlopen 35' + stretchen
05 km	dinsdag	15/01/2019	RST		
10 km	dinsdag	15/01/2019	RST		
15 km	dinsdag	15/01/2019	RST		R: rust
05 km	woensdag	16/01/2019	SDL	SO - LT 30': afwisselend 6' LDL / 4' SDL - uitlopen 5'	wandel + stretchen
10 km	woensdag	16/01/2019	SDL	SO - LT 50': afwisselend: 6' LDL / 4' SDL - uitlopen 5'	wandel + stretchen
15 km	woensdag	16/01/2019	SDL	SO - LT 60': afwisselend: 6' langzame DL/ 4' snelle DL + uitlopen 5'	wandel + stretchen
05 km	donderdag	17/01/2019	RST		
10 km	donderdag	17/01/2019	RST		
15 km	donderdag	17/01/2019	RST		
05 km	vrijdag	18/01/2019	LDL	35' à 40' langzame duurloop	wandel + stretchen
10 km	vrijdag	18/01/2019	LDL	55' à 60' langzame DL + 4 versnellingen +/-120m achteraf	wandel + stretchen
15 km	vrijdag	18/01/2019	LDL	65' à 70' langzame DL + 4 versnellingen +/-120m achteraf	wandel + stretchen
05 km	zaterdag	19/01/2019	RST		
10 km	zaterdag	19/01/2019	RST		
15 km	zaterdag	19/01/2019	RST		
05 km	zondag	20/01/2019	RST		
10 km	zondag	20/01/2019	RST		
15 km	zondag	20/01/2019	RST		

KEEP RUNNING**ALLE AFSTANDEN**

LDL : langzame duurloop @ 60% - 70% van HRmax

SO: spierversterkende oef.

DL : normale DL, iets sneller dan langzame DL (men moet nog steeds al lopend goed kunnen blijven praten) @ 70% - 79 LT: looptechniek

SDL : snelle duurloop, we trachten juist onder onze overslagpols te lopen (= nog net kunnen praten) @ 80% van HRmax LE: lenigheid - stretchen

VSN : je versnellingen tracht je snel & ontspannen uit te voeren, door je herhalingen met korte actieve rustpauzes verbeter je snel en effectief je uithoudingsvermogen.

jog : **traag** joggen tussen de versnellingen (actieve rustpauze), zorg voor voldoende recuperatie tussen je versnellingen RST: rustdag**Tussen 2 trainingen dient minimum 1 dag rust in het schema ingepast te worden.**

afstand	dag	datum	vorm	warming-up	opmerkingen
05 km	maandag	21/01/2019	SDL	LT - inlopen 10' 5 x 140 ontspannen versnellen (R: jog 70)	uitlopen 15' + stretchen
10 km	maandag	21/01/2019	SDL	LT - inlopen 10' 2 x 5 x 140 ontspannen versnellen (R: jog 70 RR: 260 jog)	uitlopen 30' + stretchen
15 km	maandag	21/01/2019	SDL	LT - inlopen 10' 2 x 6 x 140 ontspannen versnellen (R: jog 70 RR: 260 jog)	uitlopen 35' + stretchen
05 km	dinsdag	22/01/2019	RST		
10 km	dinsdag	22/01/2019	RST		
15 km	dinsdag	22/01/2019	RST		
05 km	woensdag	23/01/2019	NDL	LT - inlopen 10' dan 25': normale duurloop	wandel + stretchen
10 km	woensdag	23/01/2019	NDL	LT - inlopen 10' dan 45' normale duurloop	wandel + stretchen
15 km	woensdag	23/01/2019	NDL	LT - inlopen 10' dan 55' normale duurloop	wandel + stretchen
05 km	donderdag	24/01/2019	RST		
10 km	donderdag	24/01/2019	RST		
15 km	donderdag	24/01/2019	RST		
05 km	vrijdag	25/01/2019	LDL	35' à 40' langzame duurloop	wandel + stretchen
10 km	vrijdag	25/01/2019	LDL	60 à 65' langzame DL met 4/6 versnellingen van 100m erin	wandel + stretchen
15 km	vrijdag	25/01/2019	LDL	70' à 75' langzame DL met 4/6 versnellingen van 100m erin	wandel + stretchen
05 km	zaterdag	26/01/2019	RST		
10 km	zaterdag	26/01/2019	RST		
15 km	zaterdag	26/01/2019	RST		
05 km	zondag	27/01/2019	RST		
10 km	zondag	27/01/2019	RST		
15 km	zondag	27/01/2019	RST		

KEEP RUNNING

ALLE AFSTANDEN

LDL : langzame duurloop @ 60% - 70% van HRmax

SO: spierversterkende oef.

DL : normale DL, iets sneller dan langzame DL (men moet nog steeds al lopend goed kunnen blijven praten) @ 70% - 79

LT: looptechniek

SDL : snelle duurloop, we trachten juist onder onze overslagpols te lopen (= nog net kunnen praten) @ 80% van HRmax

LE: lenigheid - stretchen

VSN : je versnellingen tracht je snel & ontspannen uit te voeren, door je herhalingen met korte actieve rustpauzes verbeter je snel en effectief je uithoudingsvermogen.

jog : **traag** joggen tussen de versnellingen (actieve rustpauze), zorg voor voldoende recuperatie tussen je versnellingen RST: rustdag

Tussen 2 trainingen dient minimum 1 dag rust in het schema ingepast te worden.

afstand	dag	datum	vorm	warming-up		opmerkingen
05 km	maandag	28/01/2019	VSN	LT - inlopen 10'	2 x 6 x 80m ontspannen versnellen (R: 40 jog - RR: 160m jog)	uitlopen 15' + stretchen
10 km	maandag	28/01/2019	VSN	LT - inlopen 10'	3 x 6 x 80m ontspannen versnellen (R: 40 jog - RR: 160m jog)	uitlopen 30' + stretchen
15 km	maandag	28/01/2019	VSN	LT - inlopen 10'	3 x 6 x 80m ontspannen versnellen (R: 40 jog - RR: 160m jog)	uitlopen 40' + stretchen
05 km	dinsdag	29/01/2019	RST			
10 km	dinsdag	29/01/2019	RST			
15 km	dinsdag	29/01/2019	RST			
05 km	woensdag	30/01/2019	SDL	SO - LT	30' afwisselend 6' LDL / 4' SDL - uitlopen 5' LDL	wandel + stretchen
10 km	woensdag	30/01/2019	SDL	SO - LT	50' afwisselend: 6' LDL / 4' SDL - uitlopen 10'	wandel + stretchen
15 km	woensdag	30/01/2019	SDL	SO - LT	60': afwisselend: 6' langzame DL/ 4' snelle dl+ uitlopen 10'	wandel + stretchen
05 km	donderdag	31/01/2019	RST			
10 km	donderdag	31/01/2019	RST			
15 km	donderdag	31/01/2019	RST			
05 km	vrijdag	01/02/2019	LDL		35' à 40' langzame duurloop	wandel + stretchen
10 km	vrijdag	01/02/2019	LDL		65 à 70' langzame DL + 4 versnellingen van +/- 100m achteraf	wandel + stretchen
15 km	vrijdag	01/02/2019	LDL		75' à 80' langzame DL + 4 versnel. +/- 100m achteraf	wandel + stretchen
05 km	zaterdag	02/02/2019	RST			
10 km	zaterdag	02/02/2019	RST			
15 km	zaterdag	02/02/2019	RST			
05 km	zondag	03/02/2019	RST			
10 km	zondag	03/02/2019	RST			
15 km	zondag	03/02/2019	RST			

KEEP RUNNING**ALLE AFSTANDEN**

LDL : langzame duurloop @ 60% - 70% van HRmax

SO: spierversterkende oef.

DL : normale DL, iets sneller dan langzame DL (men moet nog steeds al lopend goed kunnen blijven praten) @ 70% - 79 LT: looptechniek

SDL : snelle duurloop, we trachten juist onder onze overslagpols te lopen (= nog net kunnen praten) @ 80% van HRmax LE: lenigheid - stretchen

VSN : je versnellingen tracht je snel & ontspannen uit te voeren, door je herhalingen met korte actieve rustpauzes verbeter je snel en effectief je uithoudingsvermogen.

jog : **traag** joggen tussen de versnellingen (actieve rustpauze), zorg voor voldoende recuperatie tussen je versnellingen RST: rustdag**Tussen 2 trainingen dient minimum 1 dag rust in het schema ingepast te worden.**

afstand	dag	datum	vorm	warming-up	opmerkingen
05 km	maandag	04/02/2019	NDL SO - LT	dan 15' normale duurloop	wandel + stretchen RECUPERATIE
10 km	maandag	04/02/2019	NDL SO - LT	dan 30' normale duurloop	wandel + stretchen RECUPERATIE
15 km	maandag	04/02/2019	NDL SO - LT	dan 35' normale duurloop	wandel + stretchen RECUPERATIE
05 km	dinsdag	05/02/2019	RST		
10 km	dinsdag	05/02/2019	RST		
15 km	dinsdag	05/02/2019	RST		
05 km	woensdag	06/02/2019	LDL SO - LT	25' à 30' langzame duurloop	wandel + stretchen RECUPERATIE
10 km	woensdag	06/02/2019	LDL SO - LT	45' langzame DL + t 4/6 versnellingen van 120m achteraf	wandel + stretchen RECUPERATIE
15 km	woensdag	06/02/2019	LDL SO - LT	45' langzame DL 4/6 versnellingen van 120m achteraf	wandel + stretchen RECUPERATIE
05 km	donderdag	07/02/2019	RST		
10 km	donderdag	07/02/2019	RST		
15 km	donderdag	07/02/2019	RST		
05 km	vrijdag	08/02/2019	NDL	dan 15' normale duurloop	wandel + stretchen RECUPERATIE
10 km	vrijdag	08/02/2019	NDL	dan 30' normale duurloop	wandel + stretchen RECUPERATIE
15 km	vrijdag	08/02/2019	NDL	dan 35' normale duurloop	wandel + stretchen RECUPERATIE
05 km	zaterdag	09/02/2019	RST		
10 km	zaterdag	09/02/2019	RST		
15 km	zaterdag	09/02/2019	RST		
05 km	zondag	10/02/2019	RST		
10 km	zondag	10/02/2019	RST		
15 km	zondag	10/02/2019	RST		