



wk	dag	datum	locatie / trainingsvorm / activiteit	wk	dag	datum	locatie / trainingsvorm / activiteit
33	ma	13/aug	vrije training	44	ma	29/okt	interval
	di	14/aug	vrije training		din	30/okt	LSD
	woe	15/aug	vrije training		woe	31/okt	LSD
	zat	18/aug	Zwolse Bos		zat	3/nov	Leemcule
	zon	19/aug	--		zon	04/nov	--
34	ma	20/aug	LSD	45	ma	5/nov	LSD
	di	21/aug	extensieve interval		din	6/nov	extensieve interval
	woe	22/aug	extensieve interval		woe	7/nov	extensieve interval
	zat	25/aug	Heerderstrand		zat	10/nov	Zwolse Bos
	zon	26/aug	Summertrail / Veluwe Marathon		zon	11/nov	---
35	ma	27/aug	LSD	46	ma	12/nov	LSD
	di	28/aug	intensieve interval		din	13/nov	intensieve interval
	woe	29/aug	intensieve interval / Schaapskooirun		woe	14/nov	intensieve interval
	zat	1/sep	A50 / Loopfestijn Dalfsen		zat	17/nov	A50
	zon	2/sep	--		zon	18/nov	7 heuvelenloop
36	ma	3/sep	interval	47	ma	19/nov	LSD
	din	4/sep	LSD		din	20/nov	fartlek
	woe	5/sep	LSD		woe	21/nov	fartlek
	zat	8/sep	Engelse Werk		zat	24/nov	Heerderstrand / T Egmond
	zon	9/sep	--		zon	25/nov	Lemelerbergloop
37	ma	10/sep	LSD	48	ma	26/nov	LSD
	din	11/sep	extensieve interval / Berkumloop		din	27/nov	spel / vrije vorm
	woe	12/sep	extensieve interval		woe	28/nov	spel / vrije vorm
	zat	15/sep	Zuidweg		zat	1/dec	Zuidweg / T Egmond
	zon	16/sep	--		zon	2/dec	RCL Den Alerdinckloop / PEC
38	ma	17/sep	LSD	49	ma	3/dec	interval
	din	18/sep	intensieve interval		din	4/dec	geen training
	woe	19/sep	intensieve interval		woe	5/dec	LSD
	zat	22/sep	Leemcule		zat	8/dec	Zwolse Bos / T Egmond
	zon	23/sep	--		zon	9/dec	---
39	ma	24/sep	LSD	50	ma	10/dec	LSD
	din	25/sep	fartlek		din	11/dec	extensieve interval
	woe	26/sep	fartlek		woe	12/dec	extensieve interval
	zat	29/sep	Zwolse Bos		zat	15/dec	Heerderstrand / T Egmond
	zon	30/sep	Up Hill Trail Heetde		zon	16/dec	--
40	ma	1/okt	interval	51	ma	17/dec	LSD
	din	2/okt	LSD		din	18/dec	intensieve interval
	woe	3/okt	LSD		woe	19/dec	intensieve interval
	zat	6/okt	Heerderstrand		zat	22/dec	Zuidweg / T Egmond
	zon	7/okt	---		zon	23/dec	--
41	ma	8/okt	LSD	52	ma	24/dec	interval
	din	9/okt	extensieve interval		din	25/dec	geen training
	woe	10/okt	extensieve interval		woe	26/dec	geen training
	zat	13/okt	A50		zat	29/dec	Heerderstrand / T Egmond
	zon	14/okt	--		zon	30/dec	Schaapskooitrail Heerde
42	ma	15/okt	LSD	1	ma	31/dec	geen training
	din	16/okt	intensieve interval		din	1/jan	geen training
	woe	17/okt	intensieve interval		woe	2/jan	LSD
	zat	20/okt	EP:StadshagenRUN		zat	5/jan	Engelse Werk / T Egmond
	zon	21/okt	--		zon	06/jan	---