

| Datum | | GROEP 1 | GROEP 2 | GROEP 3 | GROEP 4 | GROEP 5 | Start to Run | Trainers |
|-----------|--------|--|---|---|---|---|----------------|---|
| Dinsdag | 3-okt | climaxloop 4 series 2/3/4/5 min. Rust 4 min. | Als gr. 1 maar dan 3 series. | Baan intensief 400-600-800-800-600-400 herstel zelfde afstand + loopscholing | als gr. 3 maar dan 400-600-800-600-400m | 3 x 12 min climaxloop (3-3-3-3 DL1/DL2/DL3/ TempoDL)) - geen herstel tussendoor (intensief) | volgens schema | 1)Femke 2)Jan 3/4)Jannie 5)Alex STR)Wiebo |
| Donderdag | 5-okt | Baantraining inlopen/loopscholing/ 4x10 min. Tempo 10 km/rust 6 min. | Als gr. 1 maar dan 3 x 10 min. Tempo 10 km. | 3 x 16 min climaxloop (4-4-4-4 DL1/DL2/DL3/ TempoDL)) - geen herstel tussendoor (intensief) | 3 x 16 min climaxloop (4-4-4-4 DL1/DL2/DL3/ TempoDL)) - geen herstel tussendoor (intensief) | Pyramideloop intensief 3-4-5-5-4-3 (herstel 5 min) | volgens schema | 1/2)Jan 3)Ida 4)Tjakko 5)Bram STR)Bas |
| Zaterdag | 7-okt | | | | | | volgens schema | Pascal |
| Dinsdag | 10-okt | Vaartspel invulling trainer. | Climaxloop extensief 3 x 15 min (5 min DL1; 5 min DL2; 5 min DL3) herstel 5 min | Vaartspel intensief - invulling door de trainer | Pyramideloop intensief 3-4-5-5-4-3 (herstel 5 min) | Baan 2 x 600 - 800 - 1000 extensief herstel 400m + loopscholing | volgens schema | 1)Femke 2)Bram 3)Jan 4)Tjakko 5)Alex STR)Wiebo |
| Donderdag | 12-okt | inlopen/loopscholing/ coopertest/testen VO2max door Hanzehogeschool. | inlopen/loopscholing/ coopertest/testen VO2max door Hanzehogeschool. | Tempoloopjes intensief 3 x (2-3-4min) herstel in serie 3 min tussen series 5 min | Vaartspel intensief - invulling door de trainer | Climaxloop extensief 3 x 12 min (4 min DL1; 4 min DL2; 4 min DL3) herstel 6 min | volgens schema | 1/2) Jan/Femke 3)Jannie 4)Tjakko 5)Alex STR)Bas |
| Zaterdag | 14-okt | | | | | | volgens schema | Pascal |
| Dinsdag | 17-okt | Wisselduurloop 12 km/na iedere km 100 m tempo. | Pyramideloop extensief 5-7-9-7-5 (herstel 4 min) | baantraining extensief 1x1000/5x400m/1x1000m hp 200m | baantraining extensief 1x1000/5x400m/1x1000m hp 200m | Vaartspel extensief - invulling door de trainer | volgens schema | 1)Jan 2)Bram 3)4)Tjakko 5)Mariska STR)Wiebo |
| Donderdag | 19-okt | Baantraining 5x1600m tempo/rust 400m ext. | Als gr.1 maar dan 4x1600m | Duurloop extensief met tempowisselingen | Duurloop extensief met tempowisselingen | Duurloop 75 min extensief (DL2 met 3 x 10 min DL3) | volgens schema | 1/2)Femke 3)Wiebo 4)Mariska 5)Ida STR)Bas |
| Zaterdag | 21-okt | | | | | | volgens schema | Pascal |
| Dinsdag | 24-okt | inlopen/loopscholing/ 3 x climaxloop 15 min/rust 5 min. | Duurloop met heuvels | min.loop 8-7-6-5-4-3-2-1 versnellen hp 2 min. | min.loop 8-7-6-5-4-3-2-1 versnellen hp 2 min. | min. Loop 7-6-5-4-3-2-1 versnellen hp 2 min. | volgens schema | 1)Mariska 2)Bram 3)Jan 4)Ida 5)Alex STR)Wiebo |
| Donderdag | 26-okt | Baantraining inlopen/loopscholing/ 6 steigerungen 1200m elke 200m versnellen/rust 400m | Als groep 1 maar dan 4 steigerungen. | Heuvel duur extensief (invulling door de trainer) | Heuvel duur extensief (invulling door de trainer) | Biesum 3 x 1000 m intensief / elke 12 min starten | volgens schema | 1/2)Jan 3)Tjakko 4)Jannie 5)Femke STR)Bas |
| Zaterdag | 28-okt | | | | | | volgens schema | Pascal |
| Dinsdag | 31-okt | Heuveltraining duur | Vaartspel intensief - invulling door de trainer | climaxloop 2 maal (4-6-8 - DL2-DL3-TDL) tussen beide series 10 min herstel - extensief | climaxloop 2 maal (4-6-8 - DL2-DL3-TDL) tussen beide series 10 min herstel - extensief | Duurloop met heuvelaccenten (extensief) | volgens schema | 1)Femke 2)Mariska 3)Ida 4)Bram 5)Alex STR)Ida |