

week	Dag	Ma					Di					Wo					Do					Vr					Za					Zo
		A/B	C	D	E	R2S	A/B	C	D	E	R2S	A/B	C	D	E	R2S	A/B	C	D	E	R2S	A	B	C	D	E	E	S2R				
Jan	1	30-Dec	31-Dec Geen training (Oudjaars avond)					1-Jan	2-Jan D1-60 E: D1-50					3-Jan	4-Jan UT					5-Jan												
	H	H																		rust/zondaggroep												
	km		6	5	4,5	3,5	0	12	10	8	6	0	16	14	12	9	9	7	6	0	of Rutbeekcross											
	2	6-Jan	7-Jan 12x 400m					8-Jan	9-Jan D1-20; D2-20; D1-20 E: D1-20; D2-10; D1-20					10-Jan	11-Jan Delden					12-Jan												
	O	O																		rust/zondaggroep												
km		7	6	4,5	3,5	0	12	10	8	6	0	17	15	13	10	10	8	7	0	of Woolderesloop / Egmond												
3	13-Jan	14-Jan 6(500m-400m-300m)					15-Jan	16-Jan D1-15; D2-10; D1-10; D2-10; D1-15 E: D1-15; D2-5; D1-10; D2-5; D1-15					17-Jan	18-Jan Lonneker					19-Jan													
O	O																		rust/zondaggroep													
km		7	6	4,5	3,5	0	12	10	8	6	0	18	16	14	11	11	8	7	0													
4	20-Jan	21-Jan Vaartspel					22-Jan	23-Jan D1-15; D2-10; D3-5; D2-10; D1-20 E: D1-20; D2-15; D1-20					24-Jan	25-Jan Lankheet (alle groepen)					26-Jan													
O	O																		rust/zondaggroep													
km		7	6,5	4,5	3,5	0	12	10	8	6	0	18	16	14	12	11	9	7	0													
5	27-Jan	28-Jan 7x 1000m / 11x 600m					29-Jan	30-Jan D1-10; D2-15; D3-10; D2-15; D1-10 E: D1-15; D2-15; D1-15					31-Jan	1-Feb Zwaantje (alle groepen)					2-Feb													
T	T																		rust/zondaggroep													
km		7	6,5	4,5	3,5	0	12	10	8	6	0	19	17	15	14	12	10	8	0	of Woolderesloop / midwintermarathc												
Feb	6	3-Feb	4-Feb 7x600 + 7x400m					5-Feb	6-Feb D1-60 E: D1-50					7-Feb	8-Feb Buursestraat (alle groepen)					9-Feb												
	H	H																		rust/zondaggroep												
	km		8	6,5	4,5	3,5	0	12	10	8	6	0	16	14	12	10	8	8	7	0	of Dinkel cross											
	7	10-Feb	11-Feb 8 x 800m / 6(500m-400m-300m)					12-Feb	13-Feb 4x 10 min. (5 min. herstel) E: D1-50					14-Feb	15-Feb Markelo (A, B en C), Marssteden (D en E)					16-Feb												
	O	O																		rust/zondaggroep												
km		7	6	4,5	3,5	0	12	10	8	6	0	18	16	14	12	9	9	7	0													
8	17-Feb	18-Feb 5(500m-400m-300m)					19-Feb	20-Feb 8X 5min (3 min herstel) E: D1-15; D2-15; D1-15					21-Feb	22-Feb Bommelas					23-Feb													
O	O																		rust/zondaggroep													
km		7	6	4,5	3,5	0	12	10	8	6	0	19	17	15	13	10	10	8	TestLoo	of Woolderesloop												
9	24-Feb	25-Feb 2(1000-800-600-500-400-200) / 15x 400m					26-Feb	27-Feb D1-10; D2-15; D3-10; D2-15; D1-10 E: D1-20; D2-10; D1-20					28-Feb	1-Mar A,B,C Nijverdal (Holterberg) D +E Bommelas					2-Mar													
T	T																		rust/zondaggroep													
km		7	6	4,5	3,5	2,5	13	11	8	6	0	20	18	17	15	11	11	9	3,5	of AchtKastelen												
Maart	10	3-Mar	4-Mar 5(600m-400m-200m)					5-Mar	6-Mar D1-60 E: D1-50					7-Mar	8-Mar UT					9-Mar												
	H	H																		rust/zondaggroep												
	km		8	7	4,5	3,5	3	13	11	8	6	0	16	14	13	12	9	9	7	4	of CPC den Haag											
	11	10-Mar	11-Mar 7x 1000m / 10x 600m					12-Mar	13-Mar Trajectvaartspel					14-Mar	15-Mar A, B + C Neede D + E Usseto (Hanninks Dientje)					16-Mar												
	O	O																		rust/zondaggroep												
km		7	6	4,5	3,5	3	13	11	8	6	0	17	15	14	14	11	11	8	4,5	of Woolderesloop												
12	17-Mar	18-Mar 7 x 600m 7 x 400m.					19-Mar	20-Mar D1-10; D2-10; D3-5; D2-10; D3-5; D2-10; D1-10 E: D1-20; D2-10; D1-20					21-Mar	22-Mar Bommelas (alle groepen)					23-Mar													
O	O																		rust/zondaggroep													
km		7	6	4,5	3,5	3	14	12	8	6	0	18	16	16	16	11	11	8	5	of engelsemijlen												
13	24-Mar	25-Mar 10 x 800m / 6(500m-400m-300m)					26-Mar	27-Mar D1-10; D2-5; D3-10; D1-10; D2-5; D3-10; D1-10 E: D1-15; D2-20; D1-15					28-Mar	29-Mar A, B, C Diepenheim D+E Haarmuhle					30-Mar													
T	T																		rust/zondaggroep													
km		7	6	4,5	3,5	3	14	12	8	6	0	20	19	18	18	12	12	9	5,5	of halve van Hengelo												
April	14	31-Mar	1-Apr 5(600m-400m-200m)					2-Apr	3-Apr D1-20; D2-20; D1-20 E: D1-20; D2-10; D1-20					4-Apr	5-Apr Lonneker (alle groepen)					6-Apr												
	H	H																		rust/zondaggroep												
	km		6	5	4,5	3,5	3	12	10	8	6	0	17	15	13	11	9	8	6	4	of halve van Praag											
	15	7-Apr	8-Apr Vaartspel					9-Apr	10-Apr D1-60 E: D1-50					11-Apr	12-Apr Geen training ivm Enschede marathon					13-Apr												
	H	H																		rust/zondaggroep												
km		6	5	4,5	3,5	0	11	9	7	5	0	16	14	12	9	0	5/8	0	0	of Enschede marathon												
16	14-Apr	15-Apr 12 x 300m 12 x 200m.					16-Apr	17-Apr D1-60 E: D1-50					18-Apr	19-Apr Bommelas					20-Apr													
H	H																		rust/zondaggroep													
km		6	5	4,5	3,5	0	11	9	7	5	0	16	14	12	9	0	5/8	0	0													
17	21-Apr	22-Apr 15 x 400m.					23-Apr	24-Apr D1-20; D2-20; D1-20 E: D1-50					25-Apr	26-Apr Vliegveld					27-Apr													
O	O																		rust/zondaggroep													
km		6	5	4,5	3,5	0	11	9	7	5	0	17	15	13	10	0	6/8	0	0													