



	zondag	dinsdag/woensdag	donderdag/vrijdag
7 – 13 jan	Verburgh	60 min met 2 x 8 min DL2	rustige DL 12 km
14 – 20 jan	Verburgh	70 min met 6 x 3 min DL3	rustige DL 14 km
21 – 27 jan	Verburgh	80 min met 3 x 8 min DL2	rustige DL 16 km
28 jan – 3 febr	Verburgh	75 min met 3 x 10 min DL2	duurloop 14 km, telkens 20 min DL1 – 5 min DL2
4 – 10 febr	Olympus '70	80 min met 5 x 4 min DL3	duurloop 16 km met 2 x 15 min DL2
11 – 17 febr	10 km wedstrijd midden-delfland	70 min met 4 – 6 – 8 – 6 – 4 min DL3	duurloop 18 km elke 4 ^e km DL2
18 – 24 febr	Verburgh	duurloop 15 km, telkens 15 min DL1 – 5 min DL2	75 min met 3 x 8 min DL2
25 febr – 2 mrt	Verburgh duurloop	70 min met 4 x 5 min DL2	3 x 3 km climaxloop
3 – 9 mrt	Verburgh	80 min met 30 ^e -50 ^e min DL3	2 x 3 km wedstrijdtempo
10 – 16 mrt	Verburgh duurloop	75 min DI 1 – DL3 elke 5 min wissel	60 min met 30 min wedstrijdtempo
17 – 23 mrt	Locatie Biersteker	60 min met 2 x 2 km wedstrijdtempo	50 min rustig
24 – 30 mrt	Wedstrijd !!!!!		