

1	dinsdag 3 januari 2023	Vogels kijken
2	dinsdag 10 januari 2023	6 km HM tempo
3	dinsdag 17 januari 2023	TR 5x (4+3+2) (1)
4	dinsdag 24 januari 2023	7 km HM tempo
5	dinsdag 31 januari 2023	TR 9-10-11-10-9 etc
6	dinsdag 7 februari 2023	8 km HM tempo
7	dinsdag 14 februari 2023	rustig duurloopje
8	dinsdag 21 februari 2023	9 km HM tempo
9	dinsdag 28 februari 2023	TR 5x (4+3+2) (1)
10	dinsdag 7 maart 2023	2x30 min
11	dinsdag 14 maart 2023	Vogels kijken
12	dinsdag 21 maart 2023	6 km HM tempo
13	dinsdag 28 maart 2023	TR 5x (4+3+2) (1)
14	dinsdag 4 april 2023	rustig duurloopje
15	dinsdag 11 april 2023	7 km HM tempo
16	dinsdag 18 april 2023	TR 9-10-11-10-9 etc
17	dinsdag 25 april 2023	8 km HM tempo
18	dinsdag 2 mei 2023	rustig duurloopje
19	dinsdag 9 mei 2023	9 km HM tempo
20	dinsdag 16 mei 2023	TR 5x (4+3+2) (1)
21	dinsdag 23 mei 2023	2x30 min
22	dinsdag 30 mei 2023	10 km HM tempo
23	dinsdag 6 juni 2023	Vogels kijken
24	dinsdag 13 juni 2023	6 km HM tempo
25	dinsdag 20 juni 2023	TR 5x (4+3+2) (1)
26	dinsdag 27 juni 2023	7 km HM tempo
27	dinsdag 4 juli 2023	TR 9-10-11-10-9 etc
28	dinsdag 11 juli 2023	8 km HM tempo
29	dinsdag 18 juli 2023	rustig duurloopje
30	dinsdag 25 juli 2023	9 km HM tempo
31	dinsdag 1 augustus 2023	TR 5x (4+3+2) (1)
32	dinsdag 8 augustus 2023	2x30 min
33	dinsdag 15 augustus 2023	Vogels kijken
34	dinsdag 22 augustus 2023	6 km HM tempo
35	dinsdag 29 augustus 2023	TR 5x (4+3+2) (1)
36	dinsdag 5 september 2023	7 km HM tempo
37	dinsdag 12 september 2023	TR 9-10-11-10-9 etc
38	dinsdag 19 september 2023	8 km HM tempo
39	dinsdag 26 september 2023	rustig duurloopje
40	dinsdag 3 oktober 2023	9 km HM tempo
41	dinsdag 10 oktober 2023	TR 5x (4+3+2) (1)
42	dinsdag 17 oktober 2023	2x30 min
43	dinsdag 24 oktober 2023	Vogels kijken
44	dinsdag 31 oktober 2023	6 km HM tempo
45	dinsdag 7 november 2023	TR 5x (4+3+2) (1)
46	dinsdag 14 november 2023	7 km HM tempo
47	dinsdag 21 november 2023	TR 9-10-11-10-9 etc
48	dinsdag 28 november 2023	8 km HM tempo

Arien Tabak, Ron Staal

Inval: Petra Hillegonda Marien

49	dinsdag 5 december 2023	rustig duurloopje
50	dinsdag 12 december 2023	TR 5x (4+3+2) (1)
51	dinsdag 19 december 2023	kerstlichtjes kijken
52	dinsdag 26 december 2023	kerst geen training

