



Weeknr	Datum	Training	Programma	Lengte Kern	Focus loopscholing kracht	Startpunt	Waar naar toe?	Bijzonderheden
	woensdag 9:30							
36	03-Sep	Duurloop/Interval	4 x 8 min / P60 sec	Kern 35 min	Voeten & Balans	Laplace	Natuurbrug Crailo & Zanderij Gooisch Natuurreservaat	Eerste keer!
37	10-Sep	Interval	2 series van 6 x 1 min, P90 sec SP 3 min	Kern 33 min	Benen, Schouders, Armen	Laplace	Rondje Bussemerheide	
38	17-Sep	Duurloop	3 x 12 min / P60 sec	Kern 38 min	Mix	Laplace	Laarder Wasmeer	
39	24-Sep	Interval	7 x 3 min / P2 min	Kern 33 min	Romp	Laplace	Rondje Bussemerheide	
40	01-Oct	Duurloop	2 series van 5-6-7, P60 sec SP 2 min	Kern 42 min	Voeten & Balans	Laplace	Tafelberg	
41	08-Oct	Bergjestraining	7 x 3 min / P2 min	Kern 33 min	Kracht - voeten, benen, balans	LaPlace	Witte Bergen	
42	15-Oct							
43	22-Oct							
44	29-Oct							
45	05-Nov							
46	12-Nov							
47	19-Nov							
48	26-Nov							
49	03-Dec							
50	10-Dec							
51	17-Dec							
52	24-Dec							
53	31-Dec							