Dag	datum	type	omschrijving	tijd	pace		pauze	serie
woensdag	9-9-2026	interval	10x	02:10	05:25		P60	
weekend		duurloop	30 min		06:40			
woensdag	16-sep	duurloop	40 min		08:00			
weekend		interval	3x (2x1000)		06:10		P90	
woensdag	23-sep	duurloop	5 km wedstrijdtempo		06:00			
weekend		Vaartspel	kleine vernellingen heuveltraining			of herfstloop GAC		
woensdag	30-sep	duurloop	60 min		08:00			
weekend		interval	3x (2x1000)		06:10		P90	
woensdag	7-okt	duurloop	2x 30		08:00		P120	
weekend		6 km wedstrijdtempo			06:00			
woensdag	14-okt	duurloop	60 min		06:40			
weekend		duurloop	3x15 min		06:40		P120	
woensdag	21-okt	interval	20x	01:07	05:35		P60	
weekend		duurloop	75 min		08:30			
woensdag	28-okt	duurloop	7 km wedstrijdtempo		06:00			
weekend		duurloop	50 min		08:30			
woensdag	4-nov	interval	3x (2x1000)		06:10		P90	
weekend		duurloop	55 min		06:40			
woensdag	11-nov	duurloop	3x15 min		06:40		P120	
weekend		interval	2x2000 meter		06:20		P180	
woensdag	18-nov	Vaartspel	kleine vernellingen heuveltraining					
weekend		duurloop	65 min		07:30			
woensdag	25-nov	interval	3x (2x1000)		06:10		P90	
weekend		duurloop	8 km wedstrijdtempo		06:00			
woensdag	2-dec	interval	20x	01:07	05:35		P60	
weekend		Vaartspel	kleine vernellingen heuveltraining			of sinterklaasloop GAC		
woensdag	9-dec	duurloop	30 min		07:00			
weekend		10 km wedstrijdtempo						