

B: basistraining (geen zware stukken)      Uc: uithoudingscapaciteit (basistraining met prikkel)  
 Wc: weerstandscapaciteit (verschillende hoog-tempostukken)      Recup: recuperatietraining  
 Uv: vermogentraining (langere wedstrijdtempo's als voorbereiding op competitie)

Week van maandag	Woensdag	Zondag	Bijkomende trainingen	Opmerkingen
3/12	Uc	B	1 duurloop met korte sprintjes van 20s en 1 extensieve duurloop	
10/12	B	Wc	2 duurlopen	
17/12	B	B	1 duurloop met korte sprintjes van 20s en 1 extensieve duurloop	
24/12	B	Uv	2 keer extensief lopen op ma of di en do of vr	Na Uv 2 dagen rust of recup
31/12	B	6/1 Beltrum	Loslopen op do of vrijdag of geen	Na wedstrijd 2 dagen rust of loslopen
7/1	Recup	B	Do, vr of za extensieve duurloop	
14/1	B	Uc	1 duurloop met korte sprintjes van 20s en 1 extensieve duurloop	
21/1	B	Uv	2 keer extensief lopen op ma of di en do of vr	Na Uv 2 dagen rust of recup
28/1	B	3/2 Gendringen	Loslopen op do of vr of geen	Na wedstrijd 2 dagen rust of loslopen
4/2	Recup	B	Do, vr of za extensieve duurloop	
11/2	Uc	Wc	2 duurlopen	
18/2	B	Uc	1 duurloop met korte sprintjes van 20s en 1 extensieve duurloop	
25/2	B	Uv	2 keer extensief lopen op ma of di en do of vr	Na Uv 2 dagen rust of recup
4/3	B	10/3 Kootstertille	Loslopen op do of vr of geen	Na wedstrijd 2 dagen rust of loslopen
11/3	Recup	B	Do, vr of za extensieve duurloop	
18/3	B	Uc	1 duurloop met korte sprintjes van 20s en 1 extensieve duurloop	
25/3	B	Uv	2 keer extensief lopen op ma of di en do of vr	Na Uv 2 dagen rust of recup
1/4	B	7/4 Bathmen	Loslopen op do of vr of geen	Na wedstrijd 2 dagen rust of loslopen
8/4	Recup	B	Do, vr of za extensieve duurloop	
15/4	Uc	B	2 duurlopen	
22/4	B	Uc	1 duurloop met korte sprintjes van 20s en 1 extensieve duurloop	
29/4	Uc	Wc	2 duurlopen	
6/5	B	Uc	1 duurloop met korte sprintjes van 20s en 1 extensieve duurloop	
13/5	B	Uv	2 keer extensief lopen op ma of di en do of vr	Na Uv 2 dagen rust of recup
20/5	B	26/5 De knipe	Loslopen op do of vr of geen	Na wedstrijd 2 dagen rust of loslopen
27/5	Recup	B	1 duurloop met korte sprintjes van 20s en 1 extensieve duurloop	
3/6	B	Uv	2 keer extensief lopen op ma of di en do of vr	Na Uv 2 dagen rust of recup
10/6	B	16/6 Harreveld	Loslopen op do of vr of geen	Na wedstrijd 2 dagen rust of loslopen
17/6	Recup	B	Geen	Einde seizoen
24/6	B	B	Geen	