

Week 1 – 7 MEI

- Ma Dag van de Arbeid – Er mag dus hard gewerkt worden.
4 x (400 – 100 m dribb – 200) p. 200 sp 300 / 4 x 600
- Di climaxduurloop; 30 – 15 – 5 min. (let op het blijft wel DUURloop)
- Woe 4 x 2000 m (of 4 x 10 min) p. 5 min dribb.
- Do 1 x 1000 m. p. 300 m Daarna 5 x 400 / 5 x 300 / 5 x 200. P. 200 - sp 300.
- Vr D herstel / rust
- Za De Posthoorn 4 uur - vaartspel
- Zo D II 45 min.

Week 8 – 14 MEI

- Ma 5 x (400 – 100 m dribb – 200) p. 200 sp 300 / 4 x 600
- Di climaxduurloop; 30 – 15 – 5 min. (let op het blijft wel DUURloop)
- Woe 3 x 3000 m (of 3 x 15 min) p. 5 min dribb.
- Do 1 x 1000 m. p. 300 m 2 x 400 / 2 x 300 / 2 x 200. P. 200 - sp 300.
Dit alles nogmaals herhalen
- Vr D herstel / rust
- Za De Posthoorn 4 uur - vaartspel
- Zo D II 45 min.

Week 15 – 21 MEI

- Ma 5 x (400 – 100 m dribb – 200) p. 200 sp 300 / 3 x 800
- Di climaxduurloop; 30 – 15 – 5 min. (let op het blijft wel DUURloop)
- Woe 2 x 5000 m (of 2 x 20 min) p. 10 min dribb.
- Do 3 x (1 x 1000 m - 400 – 300 - 200) p. 200 / sp 300
Wedstrijd a.s. zaterdag? à dan 1 serie en alleen 300 en 200 pittig.
- Vr wedstrijdvoorbereiding.
- Za De Posthoorn 4 uur – vaartspel? / STAMPERSGAT 5 km.
- Zo D II 45 min. (of uitlopen)

Week 22 – 28 MEI

- Ma 4 x (400 – 100 m dribb – 200) p. 200 sp 300 / 4 x 600
Wedstrijd a.s. donderdag? à alleen de laatste serie snel.
- Di climaxduurloop; 20 – 15 – 5 min. (let op het blijft wel DUURloop)
- Woe 3 x 12 min p. 10 min dribb.
- Do HEMELVAATERSDAG
STANDDAARBUITEN 15 km.
- Vr D herstel / rust – of uitlopen.
- Za Vaartspel De Posthoorn? Op deze dag RONDJE SPRUNDEL 5 of 10 km.
Spreek af!
- Zo D II 45 min.