

6/6 t/m 10/6

Woe duurloop 50/70min
Do tempo's 6 x 300m, 50/50
Vr duurloop 50/70min
Za rust of korte loop
Zo lange loop of Schoolmeesterloop 5km

11/6 t/m 17/6

Ma duurloop 50/70 min
Di tempo's 6 x 800m, Schoolmeesterlopers 3 x 800m ontspannen
Woe duurloop 50/70 min
Do tempo's 5 x 400m
Vr duurloop 50/70 min
Za rust of korte loop
Zo lange loop of Schoolmeesterloop 7,5 km

18/6 t/m 24/6

Ma duurloop 50/70min
Di tempo's 3 x 1500m, 50/450m, Schoolmeesterlopers uitlopen
Woe duurloop 50/70min
Do tempo's 200/600/200/600/200m
Vr duurloop 50/70min
Za rust of korte loop
Zo lange loop of Schoolmeesterloop 10km

25/6 t/m 1/7

Ma duurloop 50/70 min
Di tempo's 5 x 1000m
Wo duurloop 50/70 min
Do intervall 16 x 200, 50/50
Vr duurloop 50/70min
Za rust of korte loop
Zo lange loop met evt. versnelling