

jan/24		Opbouwen na de feestdagen...							
maa	din	woe 17u45 tot 19u15		don	vr 17u45 tot 19u15		zat	zon 9u30 tot 11u00	
1	2	3		4	5		6	7	
		30' DLL 15' DL rustig uitlopen richting stadion	5 2,5 2,5		Groep 1: < 8km/u Groep 2+3: 9-10km/u	10km 10km		Groep 1: < 8km/u Groep 2: 9-10km/u Groep 3: 10- 11km/u	10km 10km 15km
		km	10		Nieuwjaarsdrink kantine - 19u30				
8	9	10		11	12		13	14	
		25' DLL Piramide : 1' - 3' - 5' - 5' - 3' - 1' recup 1' rustig uitlopen richting stadion > Spei	4 5 1		Groep 1: < 8km/u Groep 2+3: 9-10km/u	10km 10km		Groep 1: < 8km/u Groep 2: 9-10km/u Groep 3: 10- 11km/u	10km 10km 15km
		km	10						
15	16	17		18	19		20	21	
		25' DLL 20' tempo DL rustig uitlopen richting stadion	4 4 2		Groep 1: < 8km/u Groep 2+3: 9-10km/u	10km 10km		Groep 1: < 8km/u Groep 2: 9-10km/u Groep 3: 10- 11km/u	10km 10km 15km
		km	10						
22	23	24		25	26		27	28	
		25' DLL 6X800m snel 1' recup rustig uitlopen richting stadion > ophaalbrug jachthaven	4 5 1		Groep 1: < 8km/u Groep 2+3: 9-10km/u	10km 10km		Groep 1: < 8km/u Groep 2: 9-10km/u Groep 3: 10- 11km/u	10km 10km 15km
		km	10						
29	30	31							
		25' DLL (tempo 6'15") 20' fartlek rustig uitlopen richting stadion > voetgangersbrug	4 3,5 2,5						
		km	10		km	0		km	0