

week 1	6/okt	duurloop 6km
	8/okt	duurloop 6km
	10-11/okt	duurloop 50 min
week 2	13/okt	interval aerobe 10x200m
	15/okt	duurloop 7,5 km
	17/okt	heimolen jogging Keerbergen
week 3	20/okt	herstelloop 30 min
	22/okt	duurloop 8km
	24-25/okt	duurloop 60 min
week 4	27/okt	interval aerobe 8x600m
	29/okt	duurloop 8 km
	30-31/okt	duurloop 60 min
week 5	3/nov	interval anaerobe 4x1000m
	5/nov	duurloop 60 min
	07-08/nov	herstelloop 35 min
week 6	10/nov	duurloop 65 min
	12/nov	interval aerobe 10x200m
	14-15/nov	duurloop 9km
week 7	17/nov	duurloop 70 min
	19/nov	interval anaerobe 12x600m
	21-22/nov	duurloop 70 min
week 8	24/nov	herstelloop 40 min
	26/nov	10km test
	28-29/nov	herstelloop 30 min