

<b>week 1</b>			
6/09/16	duurloop 40 min	Rik en Dave	
8/09/16	duurloop 40 min	Rik en Dave	
weekend	duurloop 45 min	individueel	
<b>week 2</b>			
13/09/16	duurloop 45 min	Rik	
	versnellingen kort	Dave	
15/09/16	duurloop 45 min	Rik	
	versnellingen kort	Dave	
weekend	duurloop 40 min	individueel	
<b>week 3</b>			
20/09/16	duurloop 40 min	Rik	
	versnellingen lang	Dave	
22/09/16	duurloop 45 min	Rik	
	versnellingen lang	Dave	
weekend	duurloop 50 min	individueel	
<b>week 4</b>			
27/09/16	duurloop 50 min	Rik en Dave	
29/09/19	duurloop 50 min	Rik en Dave	
weekend	loslopen 30 min	individueel	

<b>week 5</b>			
4/10/16	duurloop 50 min	Rik	
	heuvelloop	Dave	
6/10/16	duurloop 50 min	Rik	
	heuvelloop	Dave	
weekend	duurloop 50 min	individueel	
<b>week 6</b>			
11/10/16	duurloop 55 min	Rik	
	versnellingen kort	Dave	
13/10/16	duurloop 55 min	Rik	
	versnellingen kort	Dave	
weekend	duurloop 8km	individueel	
<b>week 7</b>			
18/10/16	duurloop 60 min	Rik en Dave	
20/10/16	heuvelloop	Rik en Dave	
weekend	duurloop 8km	individueel	
<b>week 8</b>			
25/10/16	duurloop 65 min	Rik en Dave	
27/10/16	test 10km	allemaal	
weekend	loslopen 30 min	individueel	