

datum		thema	kern	pauze	omvang	intensiteit	bijzonderheden
za 2-feb	zo 3-feb	pasfrequentie	4 x 8 min	2 min wandel-dribbel-wandel	+/- 7 km	intensief	HM training zaterdag 2-2 Cranevelt
ma 4-feb	di 5-feb		10 x 400 m	400 m wandel-dribbel-wandel	4.000 m	extensief	
wo 6-feb	do 7-feb		Fartlek (45 tot 60 min. vaartspel)	wisselend	ntb	wisselend	Langere tempo's
za 9-feb	zo 10-feb	rompstabiliteit	3x 6 tot 8 heuvelsprints (8 sec volle bak)	rustig terugwandelen, seriepauze 3 min	+/- 3 km	volle bak	
ma 11-feb	di 12-feb		200-400-600-800-800-600-400-200	400 m wandel-dribbel-wandel	4.000 m	extensief	
wo 13-feb	do 14-feb		10 x 2 min	3 min wandel-dribbel-wandel	+/- 4 km	extensief	
za 16-feb	zo 17-feb	snelle schaar	4 x 1.000 en 10 x 100 en 5 x 200	800 / 100 / 200 w-dribbel-w	6.000 m	extensief	Parklopen Park Lingezen
ma 18-feb	di 19-feb		15 x 200 m	200 m wandel-dribbel-wandel	3.000 m	extensief	
wo 20-feb	do 21-feb		6 x 800 m	400 m wandel-dribbel-wandel	4.800 m	extensief	
za 23-feb	zo 24-feb	arminzet	60 of (90 min)* wdl en 10x100m als afsluiting	100 m w-d-w bij 100 m interval	ntb	rustig	Om de 5 min 30 sec licht versnellen
ma 25-feb	di 26-feb		Fartlek (45 tot 60 min. vaartspel)	wisselend	ntb	wisselend	met heuveltjes
wo 27-feb	do 28-feb		6 x 1 min en 8 x 30 sec heuvelop	zelfde stuk terugdribbelen	< 4 km	pittig	
			* Extra extra lange duurloop op zaterdag in Zevenaar				aandacht voor wat extra krachtoefeningen