

juni

week	dag	datum	programma	Basis/Diepe hel	Zeven-H	Veluwe	Marathon	totaal	Locatie
23	maandag	1	Fartlek Lutterzand					10	Paviljoen
	dinsdag	2							
	woensdag	3	6 x 1000 Oplopend -10 sec P2					10	Matenweg
	donderdag	4							
	vrijdag	5							
	zaterdag	6	Koffieloop start pipokeet	15	16	21	17		Pipokeet
	zondag	7							
24	maandag	8	DL1 25, DL2 25, DL3 10, uitlopen					12	koffie drinken
	dinsdag	9							
	woensdag	10	4 x 500 int P2, 4 x 1000 ext P2 Afwisselend					10	Kasteellaan
	donderdag	11							
	vrijdag	12							
	zaterdag	13	DL1 15/23/19 km	15	17	23	19		
	zondag	14							
25	maandag	15	3 x 10 DL1, 5 DL2, 5 DL3, uitlopen					12	
	dinsdag	16							
	woensdag	17	Testloop 10 km					10	
	donderdag	18							
	vrijdag	19							
	zaterdag	20	DL1 15/23/17 km	15	16	23	17		
	zondag	21							
26	maandag	22	Negatieve split 30/35 min					12	
	dinsdag	23							
	woensdag	24	12 x 500 int P2 (tankenbergweg/brandsweg)					10	Voortmansweg
	donderdag	25							
	vrijdag	26							
	zaterdag	27	DL1 15/21/19km	15	18	21	19		
	zondag	28							
27	maandag	29	4 x 5 DL1, 5 DL2, 5 DL3, uitlopen					12	
	dinsdag	30							