

augustus								
week	dag	datum	programma	Basis	Zeven-H (7H)	Diepe hel (DH)	Marathon (MG)	Locatie
31	zaterdag	1	DL1 15/19/22/26 km	15	22	19	23	
	zondag	2						
32	maandag	3	DL1 90 min. 7H/MG:					
	dinsdag	4	DL1 15, 2x DL2 6-4-2-4-6 P= DL1	14	10	10	10	
	woensdag	5	KemVeldloop 5,2/10,4 km Basis/7H: DL1 15, 6 x 7 DL1, 2 DL2, 1 DL3, uitlopen 15. MG: DL1 15, 4 x 1500 MT(tussendoor DL1 4) uitlopen 15 min	15	15	15	12	
	donderdag	6	MG: DL1 15 km				15	
	vrijdag	7						
	zaterdag	8	MG: 6 km DL1, 3 km MT, 7 km DL1, 5 km MT, 5 km DL1. DH: DL1 17 km ZH: DL1 23 km	15	23	17	26	
	zondag	9						
33	maandag	10	Basis: DL1 80 min. MG/7H/DH: 15 DL1, 2x 15 DL2, 5 DL3, 10 DL1, uitlopen 10 DL1	13	15	15	15	
	dinsdag	11						
	woensdag	12	Basis/DH: 15 DL1, 6 x 1000 mtr ext P2. 15 DL1 uitlopen. MG/7H: 15 DL1, 6 x 1000 MT/ P 2 km DL1, uitlpen 15 min	11		11		
	donderdag	13	MG: DL1 10 km waarvan 2 x 2 km MT/P 1km DL1				10	
	vrijdag	14						
	zaterdag	15	DH: 5 km DL1, 3 km DHT, 3 km DL1, 3 km DHT, 5 km DL1 MG: 23 km DL1 ZH: 23 km DL1	15	23	19	23	
	zondag	16						zomervakantie ↑
34	maandag	17	Herstart training Lutterzand					Paviljoen
	dinsdag	18						
	woensdag	19	MG: 6x 800 ext , 2x 800 MT P2. DH/7H: 5x 800 ext, 2x 800 DHT/7HT P2 Basis 7 x 800 ext P2	9	9	9	10	Kasteellaan
	donderdag	20	MG: DL1 15 km				15	
	vrijdag	21						
	zaterdag	22	MG: 6 km DL1, 5 km MT, 5 km DL1, 5 km MT, 5 km DL1. DH: DL1 17 km ZH: DL1 25 km	15	25	17	26	
	zondag	23						
35	maandag	24	7H/MG: 20 DL1, 15 DL2, 10 DL1, 10 DL3, 15 DL1. DH: 20 DL1, 15 DL2, 10 DL1, 5 DL3, 15 DL1	12	12	11	12	
	dinsdag	25						
	woensdag	26	MG: 6x 600 mtr ext (bos) 500 int (fietspad) P3 7H/DH: 5x 600 ext (bos) 500 int (fietspad) P3	9	9	9	10	ljskuip
	donderdag	27	MG: 10 km DL1, waarvan 2 x 2 km MT/P 1 km DL1				10	
	vrijdag	28						
	zaterdag	29	Ontbijtloop	15	23	17	30	
	zondag	30						
36	maandag	31	Negatieve split 30/35 min MG: 35 min, terug MT, 7H/DH 30 min, terug 7H/DH tempo	10	10	10	12	

DL3 ~ halve marathon tempo
DL2 ~ marathon tempo

MG: Marathon groep
7H: Zeven heuvelen
DH: Diepe hel