

september								
week	dag	datum	programma	Basis	Diepe hel	Zeven-H	Marathon	Locatie
36	dinsdag	1						
	woensdag	2	2x 1000 ext P2- 2x 1700 MT/HMT P2 - 2x1000 ext P2	12	12	12	12	Hoenderkampweg/Oldenzaalsestraat
	donderdag	3	15 km DL1				15	
	vrijdag	4						
			MG: 5 km DL1, 4 km MT, 2 km DL1, 4 km MT, 2 km DL1, 4 km MT, 5 km DL1.					
	zaterdag	5	7H: 10 km DL1, 4 km 7HT, 2 km DL1, 4 km 7H T, 5 km DL1 DH: 5 km DL1, 3 km DH T, 3 km DL1, 3 km DHT, 5 km DL1	15	19	25	26	
	zondag	6						
37	maandag	7	Fartlek Lutterzand					Industrie/viaduct
	dinsdag	8						
	woensdag	9	MG: 6 x 1300 ext P2 Basis/7H/DH: 5 x 1300 ext P2	10	10	10	11	
	donderdag	10	10 km DL1, waarvan 2 x 2 km MT/P 1 km DL1				10	
	vrijdag	11						
	zaterdag	12	MG: 29 km 7H: 27 km DH: 21 km	15	21	27	29	
	zondag	13						
38	maandag	14	MG: 35 DL1, 20 DL2, 10 DL3, 10 DL1 Basis/7H/DH: 35 DL1, 15 DL2, 10 DL3, 10 DL1	12	12	12	13	Koffie drinken
	dinsdag	15						
	woensdag	16	MG: 2x 1000 ext P2, 3 x 1000 int P4, 2x 1000 ext P2 Basis/7H/DH: 2x 1000 ext P2, 2x 1000 int P4, 2 x 1000 ext P2	10	10	10	11	
	donderdag	17	MG: DL1 10 km				10	
	vrijdag	18						
			MG: 32 km DL1					
	zaterdag	19	7H/DH: DL1 17 km	15	17	17	32	
	zondag	20						
39	maandag	21	MG: 6 x 2000. Basis/DH/7H 5 x 2000. Afwisselend DL1/DL2	13	13	13	15	Knik
	dinsdag	22						
	woensdag	23	MG: 5 x 1500 ext P2 Basis/DH/ZH: 4 x 1500 ext P2	10	10	10	11,5	
	donderdag	24	DL1 15 km				15	
	vrijdag	25	Zevenheuvelentrail (7-56 km)					
			MG: 2 km DL1, 4 x 5 km MT/P 1 km DL1, 2 km DL1 DH: 19 km DL1	15	19		28	
	zaterdag	26						
	zondag	27						
40	maandag	28	MG: 30 DL1, 20 DL2, 10 DL3, 10 DL1 Basis/DH: 25 DL1, 20 DL2, 5 DL3, 10 DL1	10	10		12	Bögelscampaan/Harwichsdijk
	dinsdag	29						
	woensdag	30	600 int P2, 800 ext P2, 3x 1000 MT/HMT P2, 800 ext, 600 int P2	9	9		9	

~DL2 marathon tempo
~DL3 halve marathon tempo

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