

Week	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
38	Vrij	Vrij	10 x 400 p 200	Vrij	7 km	Vrij	13 km
39	Vrij	Vrij	8 x 600 P 300	Vrij	6 km heuveltraining	Vrij	11 km
40	Vrij	Vrij	200 – 400 – 600 – 600 – 400 – 200 P 200	Vrij	8 km zeer langzaam	Vrij	14 km
41	Vrij	Vrij	3 x 1000 P 500	Vrij	4 km heen langzaam 4 km terug vlot	Vrij	12 km
42	Vrij	Vrij	10 x 400 P200	Vrij	9 km	Vrij	14 km
43	Vrij	Vrij	8 x 600 P200	Vrij	7 km Heuveltraining	Vrij	15 km
44	Vrij	Vrij	600 – 400 – 200 – 200 – 400 – 600 P 200	Vrij	3 km langzaam 3 km vlot 3 km snel	Vrij	13 km
45	Vrij	Vrij	6 x 800 P 400	Vrij	8 km Zeer langzaam	Vrij	14 km
46	Vrij	Vrij	3 x 1500 P 500	Vrij	6 km	Vrij	12 km
47	Vrij	Vrij	10 x 400 P 200	Vrij	4 km heen langzaam 4 km terug vlot	Vrij	15 km
48	Vrij	Vrij	4 x 1000 P 500	Vrij	7 km Heuveltraining	Vrij	13km
49	Vrij	Vrij	8 x 600 P 200	Vrij	8 km Langzaam	Vrij	11 km
50	Vrij	Vrij	10 x 400 P 200	Vrij	5 km Tempoloop	Vrij	15 km