TRAINING	START DATUM	START TIJD	OMSCHRIJVING
Dinsdag	21/04/2026	19:00	Interval 12x1' P30" T3
Zondag	26/04/2026	09:00	Duurloop 9km<>12km T1
Dinsdag	28/04/2026	19:00	Interval 5x (750mtr of 3') P2' T2-3
Zondag	03/05/2026	09:00	Duurloop 7km<>14km T1
Dinsdag	05/05/2026	19:00	Interval dobbelsteen 25' P30" T3
Zondag	10/05/2026	09:00	Duurloop 8km<>16km
Dinsdag	12/05/2026	19:30	Interval 4x5' P2' T2
Zondag	17/05/2026	09:00	Duurloop 10km T1 (herstel)
Dinsdag	19/05/2026	19:00	Interval 2x600M T2/3 P3' 2x800M T2-3
Zondag	24/05/2026	09:00	Duurloop 8km<>13km T1
Dinsdag	26/05/2026	19:00	Interval 3 x 1200mtr P2' T2-3
Zondag	31/05/2026	09:00	Duurloop 8km<>15km T1
Dinsdag	02/06/2026	19:00	Interval, Piramide 1,2,3,4,5,4,3,2,1' P1' T2
Zondag	07/06/2026	09:00	Duurloop 8km<>17km T1
Dinsdag	09/06/2026	19:00	Interval 10x 1,5' P30" T3
Zondag	14/06/2026	09:00	Duurloop 10km T1 (herstel)
Dinsdag	16/06/2026	19:00	Interval dobbelsteen 25' P30" T3
Zondag	21/06/2026	09:00	Duurloop 8km<>14km T1
Dinsdag	23/06/2026	19:00	Interval 5x4' P2' T2-3
Zondag	28/06/2026	09:00	Duurloop 9km<>16km T1
Dinsdag	30/06/2026	19:00	Interval, Piramide 3x 1,2,3,2,1' P30" Serie pauze 2' T2
Zondag	05/07/2026	09:00	Duurloop 9km<>18km T1
Dinsdag	07/07/2026	19:00	Interval 8x2' P30" T3
Zondag	09/07/2026	09:00	Duurloop 10km T1 (herstel)
Dinsdag	14/07/2026	19:00	Duurloop/interval 7km<>15km T1