

datum		thema	kern	pauze	omvang	intensiteit	bijzonderheden
za 1-dec	zo 2-dec	voetplaatsing	Fartlek (heuveltjes op en neer)	ntb	+/- 6 km	wisselend	
	zo 2-dec		<b>Montferlandrun</b>	<b>7,5 en 15 km, 's-Heerenberg</b>			
ma 3-dec	di 4-dec		20 min WDL met 10x100 en 5x200	resp 100 en 200 m w-d-w	+/- 6 km	extensief	hersteltraining
wo 5-dec	do 6-dec		6 tot 8 x 500 m	500 m wandel-dribbel-wandel	4.000 m	extensief	
za 8-dec	zo 9-dec	uitpendelen	10 x 2 min.	3 min wandel-dribbel-wandel	+/- 4 km	extensief	
ma 10-dec	di 11-dec		4 x (200 - 300 - 400 m)	200 m wandel-dribbel-wandel	3.600 m	extensief	
wo 12-dec	do 13-dec		4 x 30 sec en 8 x 1 min heuvelop	terug dribbelen	+/- 6 km	pittig	
za 15-dec	zo 16-dec	rompstrekking	60 of 90 min wisselduurloop en 10x100m*	100 m bij 100 m interval	8 tot 18 km	rustig	ledere 5 min 30 sec versnellen
ma 17-dec	di 18-dec		Verrassingsloop	verrassing	verrassing	verrassing	
wo 19-dec	do 20-dec		6 x 800 m	800 m wandel-dribbel-wandel	4.800 m	extensief	
za 22-dec	zo 23-dec	knie-inzet	15 x 200 m	200 m wandel-dribbel-wandel	3.000 m	extensief	
	zo 23-dec		<b>1e Dijkencross Pannerden</b>	<b>5 of 10 km</b>			
ma 24-dec			Kerstfartlek vanaf 9:30 uur Warnsborn Arnhem en Peeske Beek				
di 25-dec	wo 26-dec		GEEN TRAINING				
	do 27-dec		<b>3e Kerstdagloop Arnhem</b>	<b>7, 14 of 21 km</b>			
	do 27-dec		10 x 400 m	400 m wandel-dribbel-wandel	4.000 m	extensief	
za 29-dec	zo 30-dec	reactiviteit	Fartlek (45 tot 60 min. vaartspel)	n.v.t.	+/- 5 km	wisselend	
	zo 30-dec		<b>2e Dijkencross Pannerden</b>	<b>5 of 10 km</b>			
	ma 31-dec		Winter ZMAL				
di 1-jan			Parcoursverkenning Safari Run	13:00 uur Kattenberg Deelenseweg Arnhem			
			* Extra extra lange duurloop op zondag in Cranevelt				aandacht voor wat extra kracht oefeningen