

datum		thema	kern	pauze	omvang	intensiteit	bijzonderheden
	ma 31-dec	reactiviteit	Winter ZMAL				
di 1-jan			<b>Parcoursverkenning Safari Run a.k.a. Oliebollensafari (5 en deel trail (8km))</b>				<b>13:00 uur Kattenberg Deelenseweg Arnhem</b>
wo 2-jan	do 3-jan		15 x 1 min	1:30 min wandel-dribbel-wandel	+/- 3 km	extensief	
za 5-jan	zo 6-jan	coördinatie	6 x 1 min en 8 x 30 sec heuvelop	terug dribbelen	< 4 km	pittig	
	zo 6-jan		<b>3e Dijkencross Pannerden</b>	<b>5 of 10 km</b>			
ma 7-jan	di 8-jan		200-400-600-800-(1000)-800-600-400-200	pauze gelijk aan de interval	5.000 m	extensief	
wo 9-jan	do 10-jan		5 x 1.000 m	800 m wandel-dribbel-wandel	5.000 m	extensief	
za 12-jan	zo 13-jan	heup omhoog	Fartlek 60 min	ntb	ntb	wisselend	
	zo 13-jan		<b>4e Dijkencross Pannerden</b>	<b>5 of 10 km</b>			
ma 14-jan	di 15-jan		15 x 200 m	200 m wandel-dribbel-wandel	3.000 m	extensief	
wo 16-jan	do 17-jan		Verrassingsloop	ntb	ntb	wisselend	
za 19-jan	zo 20-jan	(ont)spannen	60 of (90 min)* wdl en 10x100m als afsluiting	100 m bij 100 m interval	10 tot 19 km	wisselend	wdl = rustige duurloop na 5 min 30 sec licht versnellen
ma 21-jan	di 22-jan		5 of 6 x 1.000 m	800 m wandel-dribbel-wandel	6.000 m	extensief	
wo 23-jan	do 24-jan		10 x 2 min.	3 min wandel-dribbel-wandel	+/- 4 km	extensief	
	za 26-jan	voetplaatsing	15 x 1 min	1:30 min wandel-dribbel-wandel	+/- 3 km	extensief	
	zo 27-jan		<b>Safari Trail (5, 11, 22 of 33k) op zondag, Arnhem</b>				<b>geen reguliere training op zondag</b>
ma 28-jan	di 29-jan		20 min wisselduurloop met 10x100 en 5x200m	resp 100 m wandel-dribbel-wandel	+/- 8 km	extensief	Om de 5 min 30 sec licht versnellen
wo 30-jan	do 31-jan		8-7-6-5-4-3-2-1 min	2 min wandel-dribbel-wandel	+/- 8 km	extensief	
			<b>* Extra extra lange duurloop op zaterdag in Schuytgraaf</b>				aandacht voor wat extra krachtoefeningen