

datum		thema	kern	pauze	omvang	intensiteit	bijzonderheden
za 2-mrt	zo 3-mrt	voetplaatsing	10 x 1 min downhill	Omhoog wandelen en dribbelen	2.500 meter	intensief	
ma 4-mrt	di 5-mrt		3 of 4 x 1500 m	800 m wandel-dribbel-wandel	4.500 m	extensief	
wo 6-mrt	do 7-mrt		6 x 4 min ins en outs	2 min wandel-dribbel-wandel	+/- 6 km	wisselend	om 30s wisselen D3(in) & D1(out)
za 9-mrt	zo 10-mrt	coördinatie	10 x 2 min	3 min wandel-dribbel-wandel	+/- 4 km	extensief	Zondag Warnsborncross Arnhem
ma 11-mrt	di 12-mrt		30 min wisselduurloop met 10x100 en 5x200m	100 / 200 wandel-dribbel-wandel	+/- 8 km	rustig	
wo 13-mrt	do 14-mrt		15 x 200 m	200 m wandel-dribbel-wandel	3.000 m	extensief	
za 16-mrt	zo 17-mrt	pasfrequentie	3x(3x400m) 1e serie rustig, 2e vlotter 3e vlotst	400 m wandel-dribbel-wandel	4.000 m	oplopend	Zondag Rondje NL, Stevensloop, Parklopen Lingezen
ma 18-mrt	di 19-mrt		6 x 600 m	600 m wandel-dribbel-wandel	3.600 m	extensief	
wo 20-mrt	do 21-mrt		Lente fartlek	wisselend	+/- 6 km	wisselend	grote schoonmaak, een nieuw begin, lekker fris?
za 23-mrt	zo 24-mrt	(geen) achterper	90* of 60 min wisselduurloop en 10x100m	100 m w-d-w bij 100 m interval	ntb	rustig	Om de 5 min 30 sec licht versnellen
ma 25-mrt	di 26-mrt		15 x 1 min	1:30 min wandel-dribbel-wandel	+/- 3 km	extensief	
wo 27-mrt	do 28-mrt		1000-900-800-700-600-500-400	400 m wandel-dribbel-wandel	4.900 m	extensief	
za 30-mrt	zo 31-mrt	kniehef	3 x 8 heuvelsprints (8 sec volle bak, sp 3 min)	heel rustig terugwandelen	+/- 6 km	volle bak	
			* Extra extra lange duurloop op zaterdag op Cranevelt				aandacht voor wat extra kracht oefeningen