

datum		thema	kern	pauze	omvang	intensiteit	bijzonderheden
ma 1-okt	di 2-okt	uitpendelen	200-400-600-800-600-400-200 m	200 m wandel-dribbel-wandel	3.200 m	extensief	
wo 3-okt	do 4-okt		Verrassingsloop	ntb	ntb	wisselend	
za 6-okt	zo 7-okt	heup omhoog	Heuveltraining 4 x 30 sec en 8 x 1 min	terugdribbelen	+/- 6 km	intensief	
	zo 7-okt		HeteRun 5 of 10k				Heteren
ma 8-okt	di 9-okt		3 of 4 x 2.000m	800 m wandel-dribbel-wandel	6 tot 8 km	extensief	
wo 10-okt	do 11-okt		10 x 2 min.	3 min wandel-dribbel-wandel	+/- 4 km	extensief	
za 13-okt	zo 14-okt	kracht circuit	Downhilltraining 10 x 1 min heuvel af	heuvel op wandel-dribbel-wandel	+/- 4 km	intensief	
ma 15-okt	di 16-okt		8 x 500 m	500 m wandel-dribbel-wandel	4.000 m	extensief	
wo 17-okt	do 18-okt		15 x 200 m	200 m wandel-dribbel-wandel	3.000 m	extensief	
za 20-okt	zo 21-okt	pasfrequentie	Trailtraining	ntb	+/- 8 km	wisselend	Zaterdag testloop 3km Zevenaar (zat), Cranevelt (zon)
	zo 21-okt						2e Winter-ZMAL (Buitenplaats Koningsweg Arnhem)
ma 22-okt	di 23-okt		10 x 2 min	400 m wandel-dribbel-wandel	4.000 m	extensief	
wo 24-okt	do 25-okt		Fartlek (45 tot 60 min. vaartspel)	ntb	+/- 8 km	wisselend	testloop 3km Schuytgraaf (oc)
za 27-okt	zo 28-okt	snelle schaar	60/90 min wisselduurl., afsluiting 10 x 100 m*	100 m w-d-w bij 100 m interval	+/- 12-18 km	heel rustig	Iedere 5 min 30 sec versnellen
	zo 28-okt		De 11e km (4 of 5 x 1 km heuvelop op de Postweg, route 7heuvelen)				Nijmegen
ma 29-okt	di 30-okt		15 x 200 m	200 m wandel-dribbel-wandel	3.000 m	extensief	
wo 31-okt	do 1-nov		6 x 1 min en 8 x 30 sec heuvelop	terug dribbelen	+/- 4 km	pittig	
			* Extra extra lange duurloop op zaterdag in Zevenaar				aandacht voor wat extra kracht oefeningen