

Week	Type	Dinsdag		Woensdag		Vrijdag
42	Duur	Duur 1		snelheid 2		Duur 2
43	Zuur	Zuur 2		Duur 2		Zuur 1
44	Snelheid	Snelheid 1		Zuur 1		Snelheid 2
45	Duur	Duur 2		Snelheid 1		Duur 1
46	Zuur	Zuur 1		Duur 1		Zuur 2
47	Snelheid	Snelheid 2		Zuur 2		Snelheid 1
48	Duur	Duur 1		snelheid 2		Duur 2
49	Zuur	Zuur 2		Duur 2		Zuur 1
50	Snelheid	Snelheid 1		Zuur 1		Snelheid 2
51	Duur	Duur 2		Snelheid 1		Duur 1
52	Zuur	Zuur 1		Duur 1		Zuur 2
53	Snelheid	Snelheid 2		Zuur 2		Snelheid 1
1	Duur	Duur 1		snelheid 2		Duur 2
2	Zuur	Zuur 2		Duur 2		Zuur 1
3	Snelheid	Snelheid 1		Zuur 1		Snelheid 2
4	Duur	Duur 2		Snelheid 1		Duur 1
5	Zuur	Zuur 1		Duur 1		Zuur 2
6	Snelheid	Snelheid 2		Zuur 2		Snelheid 1
7	Duur	Duur 1		snelheid 2		Duur 2
8	Zuur	Zuur 2		Duur 2		Zuur 1
9	Snelheid	Snelheid 1		Zuur 1		Snelheid 2
10	Duur	Duur 2		Snelheid 1		Duur 1
11	Zuur	Zuur 1		Duur 1		Zuur 2

Type	Omschrijving
<i>Duur 1</i>	Lange duurblokken; uithoudingsvermogen
<i>Duur 2</i>	Interval duur (korte blokjes)
<i>Zuur 1</i>	Intensief interval
<i>Zuur 2</i>	Tempo interval; int duur interval
<i>Snelheid 1</i>	Start en tempo
<i>Snelheid 2</i>	Korte snelheid