Week	Type		Dinsdag		Woensdag		Vrijdag
40	*IJsgewenning*	03-10	IJsgewenning	4-10	IJsgewenning	6-10	IJsgewenning
41	*Duur*	10-10	Duur 1	11-10	snelheid 2	13-10	Duur 2
42	*Zuur*	17-10	Zuur 2	18-10	Duur 2	20-10	Zuur 1
43	*Snelheid*	24-10	Snelheid 1	25-10	Zuur 1	27-10	Snelheid 2
44	*Duur*	31-10	Duur 2	1-11	Snelheid 1	3-11	Duur 1
45	*Zuur*	7-11	Zuur 1	8-11	Duur 1	10-11	Zuur 2
46	*Snelheid*	14-11	Snelheid 2	15-11	Zuur 2	17-11	Snelheid 1
47	*Duur*	21-11	Duur 1	22-11	snelheid 2	24-11	Duur 2
48	*Zuur*	28-11	Zuur 2	29-11	Duur 2	1-12	Zuur 1
49	*Snelheid*	5-12	Snelheid 1	6-12	Zuur 1	8-12	Snelheid 2
50	*Duur*	12-12	Duur 2	13-12	Snelheid 1	15-12	Duur 1
51	*Zuur*	19-12	Zuur 1	20-12	Duur 1	22-12	Zuur 2
52	*Snelheid*	26-12	Snelheid 2	27-12	Zuur 2	29-12	Snelheid 1
1	*Duur*	2-1	Duur 1	3-1	snelheid 2	5-1	Duur 2
2	*Zuur*	09-01	Zuur 2	10-1	Duur 2	12-1	Zuur 1
3	*Snelheid*	16-1	Snelheid 1	17-1	Zuur 1	19-1	Snelheid 2
4	*Duur*	23-01	Duur 2	24-1	Snelheid 1	26-1	Duur 1
5	*Zuur*	30-1	Zuur 1	31-1	Duur 1	2-2	Zuur 2
6	*Snelheid*	06-02	Snelheid 2	7-2	Zuur 2	9-2	Snelheid 1
7	*Duur*	13-2	Duur 1	14-2	snelheid 2	16-2	Duur 2
8	*Zuur*	20-02	Zuur 2	21-2	Duur 2	23-2	Zuur 1
9	*Snelheid*	27-2	Snelheid 1	28-2	Zuur 1	1-3	Snelheid 2
10	*Duur*	05-03	Duur 2	6-3	Snelheid 1	8-3	Duur 1
11	*Zuur*	12-3	Zuur 1	13-3	Duur 1	15-3	Zuur 2

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