



WEEK 1

RUSTPOLS	KILOMETER	HARTSLAG VOOR EEN GLIMLACH	HARTSLAG VOOR EEN PR
	4KM	D2	OMSLAGPUNT
	2KM	D2	OMSLAGPUNT
	3KM	VOGELS KIJKEN	VOGELS KIJKEN

WEEK 5

RUSTPOLS	KILOMETER	HARTSLAG VOOR EEN GLIMLACH	HARTSLAG VOOR EEN PR
	6KM	D2	OMSLAGPUNT
	3KM	D2	OMSLAGPUNT
	4KM	VOGELS KIJKEN	VOGELS KIJKEN

WEEK 2

RUSTPOLS	KILOMETER	HARTSLAG VOOR EEN GLIMLACH	HARTSLAG VOOR EEN PR
	5KM	D2	OMSLAGPUNT
	3KM	D2	OMSLAGPUNT
	4KM	VOGELS KIJKEN	VOGELS KIJKEN

WEEK 6

RUSTPOLS	KILOMETER	HARTSLAG VOOR EEN GLIMLACH	HARTSLAG VOOR EEN PR
	7KM	D2	MSLAGPUNT
	3KM	D2	MSLAGPUNT
	4KM	VOGELS KIJKEN	OGELS KIJKEN

WEEK 3

RUSTPOLS	KILOMETER	HARTSLAG VOOR EEN GLIMLACH	HARTSLAG VOOR EEN PR
	5KM	D2	OMSLAGPUNT
	3KM	D2	OMSLAGPUNT
	4KM	VOGELS KIJKEN	VOGELS KIJKEN

WEEK 7

RUSTPOLS	KILOMETER	HARTSLAG VOOR EEN GLIMLACH	HARTSLAG VOOR EEN PR
	6KM	D2	OMSLAGPUNT
	3KM	D2	OMSLAGPUNT
	4KM	VOGELS KIJKEN	VOGELS KIJKEN

WEEK 4

RUSTPOLS	KILOMETER	HARTSLAG VOOR EEN GLIMLACH	HARTSLAG VOOR EEN PR
	5KM	VOLUIT	VOLUIT
	3KM	VOGELS KIJKEN	VOGELS KIJKEN
	4KM	D2	OMSLAGPUNT

WEEK 8

RUSTPOLS	KILOMETER	HARTSLAG VOOR EEN GLIMLACH	HARTSLAG VOOR EEN PR
	5KM	VOLUIT	VOLUIT
	3KM	VOGELS KIJKEN	VOGELS KIJKEN
	6KM	D2	OMSLAGPUNT





WEEK 9

RUSTPOLS	KILOMETER	HARTSLAG VOOR EEN GLIMLACH	HARTSLAG VOOR EEN PR
	7KM	D2	OMSLAGPUNT
	4KM	D2	OMSLAGPUNT
	5KM	VOGELS KIJKEN	VOGELS KIJKEN

WEEK 13

RUSTPOLS	KILOMETER	HARTSLAG VOOR EEN GLIMLACH	HARTSLAG VOOR EEN PR
	8KM	D2	OMSLAGPUNT
	5KM	D2	OMSLAGPUNT
	6KM	VOGELS KIJKEN	VOGELS KIJKEN

WEEK 10

RUSTPOLS	KILOMETER	HARTSLAG VOOR EEN GLIMLACH	HARTSLAG VOOR EEN PR
	7KM	D2	OMSLAGPUNT
	4KM	D2	OMSLAGPUNT
	5KM	VOGELS KIJKEN	VOGELS KIJKEN

WEEK 14

RUSTPOLS	KILOMETER	HARTSLAG VOOR EEN GLIMLACH	HARTSLAG VOOR EEN PR
	8KM	VOLUIT	VOLUIT
	12 MINUTEN	D2	D2
	12 MINUTEN	D2	VOGELS KIJKEN

WEEK 11

RUSTPOLS	KILOMETER	HARTSLAG VOOR EEN GLIMLACH	HARTSLAG VOOR EEN PR
	7KM	D2	OMSLAGPUNT
	4KM	D2	OMSLAGPUNT
	6KM	VOGELS KIJKEN	VOGELS KIJKEN

WEEK 15

RUSTPOLS	KILOMETER	HARTSLAG VOOR EEN GLIMLACH	HARTSLAG VOOR EEN PR
DAG 100	SUCCES MET JE 10 KILOMETER!	D2	OMSLAGPUNT

WEEK 12

RUSTPOLS	KILOMETER	HARTSLAG VOOR EEN GLIMLACH	HARTSLAG VOOR EEN PR
	5KM	VOLUIT	VOLUIT
	4KM	VOGELS KIJKEN	VOGELS KIJKEN
	7KM	D2	OMSLAGPUNT

