

		02/01/18		04/01/18			07/01/18
	ma	di	wo	do	vr	za	zo
gr. 1 gr. 2 gr. 3		Heuveltraining (heuvel achter Sappi): 6x tot 8x rust: terug draven of deels wandelen/draven fluohesje en ev. lampjes verplicht!		15x300m extensief r100m dribbelen			LCC ATLA !!
	ma	09/01/18		11/01/18			14/01/18
	ma	di	wo	do	vr	za	zo
gr. 1 gr. 2 gr. 3		Ins and outs: 4x1000m (telkens 50m snel, 50m langzaam) rust 400m dribbelen		Vaartspel (1000-900-800-700-600-500-400-300-200-100m, met daarbij iedere keer de helft van de gelopen afstand dribbelen)			Duurloop Atla LCC Alken
	ma	16/01/18		18/01/18			21/01/18
	ma	di	wo	do	vr	za	zo
gr. 1 gr. 2 gr. 3		6x1000m r400m dribbelen		12 x 400 m extensief. Pauze = 200 meter dribbelen		Aflossingen St-Truiden	Duurloop Atla Abdijcross Kerkrade Posterholt CrossCup Hannuit
	ma	23/01/18		25/01/18			28/01/18
	ma	di	wo	do	vr	za	zo
gr. 1 gr. 2 gr. 3		Tempoloop met 3 groepen fluohesje en ev. lampjes verplicht!		Wijk: 3 rondes / 2 rondes / 1 ronde snel. rust = 1 ronde rustig fluohesje en ev. lampjes verplicht!		LCC St-Truiden	Duurloop Atla LPM Genk
	ma	30/01/18					
	ma	di	wo	do	vr	za	zo
gr. 1 gr. 2 gr. 3		3x2000m r400m dribbelen					
				BK indoor masters: 10 maart 2018 BK cross masters: 18 maart 2018			