

							01/07/18
	ma	di	wo	do			zo
							Duurloop Atla Bemelen
		03/07/18		05/07/18			08/07/18
	ma	di	wo	Do	vr	za	Zo
gr. 1		Bosloop		Dobbelsteentraining of 6x800m			Duurloop Atla Stein
gr. 2+		2x(5x250m) rust 50m wandelen 100m draven, rr 400m dribbelen		5x5' extensief/threshold met 1' rust			
		10/07/18		12/07/18			15/07/18
	ma	di	wo	Do	vr	za	
gr. 1	The Classic	Geen training! (Duivelse Dinsdag)		Boswachterstoertje met 8x2' na signaal (variabele rust)			Duurloop Atla Wonck
gr. 2+							
		17/07/18		19/07/18			22/07/18
	ma	di	wo	do	vr	za	zo
gr. 1		Duurloop					Duurloop Atla
gr. 2+		2x(5x250m) rust 50m wandelen 100m draven, rr 400m dribbelen		5x5' extensief/threshold met 1' rust			
		24/07/18		26/07/18			29/07/18
	ma	di	wo	do	vr	za	zo
gr. 1		Duurloop				Blegny	
gr. 2+		8x600m r=100m wandelen, 100m dribbelen		3x8' met r2" extensief/threshold			
		31/07/18					
	ma	di					
gr. 1		Duurloop					
gr. 2+		15x300m r=300m draven					