

Schema: 30/04/12 t/m 03/05/12.	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Week 1 30/04 – 06/05		1 mei Tungri-run		Piste 1000 (ext) 400 (int) P 200m 4x dames 5x heren na 400m 50m wandelen			RD 75min.
Week 2 07/05 – 13/05		Bos blauw of geel kort		Piste 5x 1200m (ext) p 200m		Geuldalloop Berg en Terblijt 10.7km Lentejogging Zonhoven 12km (HC)	Maasmarathon Visé RD 80min
Week 3 14/05 – 20/05		Bos heuveltraining 2x 15min. P 5min.		Onze Heer Hemelvaart ochtendloop		Singelloop Weert 5 en 10km	Banneuxrun Hasselt 5 en 10km RD 85min
Week 4 21/05 – 27/05		Bos blauw of geel		Piste 5x, (6x) 400, 600 (int) p 200m Rp 400m			Pinksteren RD 90 min
Week 5 28/05 – 03/06		Bos 2x groen 1x ext. In groep 1x tempo		Piste 3x 2000m (ext) p 400			RD 75 min