

Venlo Venloop 25/03/12

Ma 16/01/2012	Tempo 45'	Wo 18/01/2012	Interval	Vr 20/01/2012	70'
Ma 23/01/2012	Tempo 50'	Wo 25/01/2012	Interval	Vr 27/01/2012	80'
Ma 30/01/2012	Tempo 50'	Wo 1/02/2012	Interval	Vr 3/02/2012	90'
Ma 6/02/2012	90'	Wo 8/02/2012	Interval	Vr 10/02/2012	90'
Ma 13/02/2012	Tempo 50'	Wo 15/02/2012	Interval	Vr 17/02/2012	105'
Ma 20/02/2012	Tempo 50'	Wo 22/02/2012	Interval	Vr 24/02/2012	120'
Ma 27/02/2012	90'	Wo 29/02/2012	Interval	Vr 2/03/2012	105'
Ma 5/03/2012	Tempo 50'	Wo 7/03/2012	Interval	Vr 9/03/2012	120'
Ma 12/03/2012	Tempo 40'	Wo 14/03/2012	Interval	Vr 16/03/2012	90'
Ma 19/03/2012	60'	Wo 21/03/2012	Interval	Vr 23/03/2012	45'

Zo 25/03/2012 VENLOOP VENLO

Parijs Marathon 15/04/12

Ma 16/01/2012	Tempo 45'	Wo 18/01/2012	5 (of 4) * 1200 ext, P 400	Vr 20/01/2012	70'
Ma 23/01/2012	Tempo 45'	Wo 25/01/2012	2 * 10 (of 8) * 300 ext, P 100, RP 400	Vr 27/01/2012	80'
Ma 30/01/2012	Tempo 50'	Wo 1/02/2012	3 * 5 (of 4)* 400 ext, P 200, RP400	Vr 3/02/2012	90'
Ma 6/02/2012	Tempo 45'	Wo 8/02/2012	2 * 5 (of 4)* 600 ext, P 200, RP 400	Vr 10/02/2012	110'
Ma 13/02/2012	Tempo 50'	Wo 15/02/2012	2 * 4 (of 3) * 800 ext, P 200, RP 400	Vr 17/02/2012	120'
Ma 20/02/2012	Tempo 50'	Wo 22/02/2012	Heuvel 15 * 30"	Vr 24/02/2012	140'
Ma 27/02/2012	90'	Wo 29/02/2012	400 600 800 1000 800 600 400, P 400	Vr 2/03/2012	160'
Ma 5/03/2012	Tempo 50'	Wo 7/03/2012	6 (of 5) * 1000 int, P 400	Vr 9/03/2012	180'
Ma 12/03/2012	Tempo 50'	Wo 14/03/2012	4 * 1500 ext, P 600	Vr 16/03/2012	200'
Ma 19/03/2012	90'	Wo 21/03/2012	6 * 800 ext, P 200	Vr 23/03/2012	150'
Ma 26/03/2012	60'	Wo 28/03/2012	Heuvel	Vr 30/03/2012	200'
Ma 2/04/2012	Tempo 40'	Wo 4/04/2012	Wijk rustig, snel, rustig, snel	Vr 6/04/2012	120'
Ma 9/04/2012	90'	Wo 11/04/2012	60'	Vr 13/04/2012	60'

Zo 15/04/2012 PARIJS MARATHON