

Week	Van	T/m	Ma	Di	Wo	Do	Za
47	21-11-2022	27-11-2022	3x10' p=5'	4x7' p=4'	Duur	3x10' p=5'	Duur
48	28-11-2022	4-12-2022	20x1'/4blokken van 5'p=1' 15x1'/3blokken van 1'p=1'		Duur	20x1' p=1'	Duur
49	5-12-2022	11-12-2022	Duurloop op tempo	Duurloop op tempo	Duur	Duurloop op tempo	Duur
50	12-12-2022	18-12-2022	10x2' p=2'	12x1,5' p=1,5'	Duur	10x2' p=2'	Duur
51	19-12-2022	25-12-2022	7x3 p=3'	10x 1,5' p=1,5'	Duur	15x1.5' p=1.5'	Duur
52	26-12-2022	1-1-2023	Tweede Kerstdag	15x1' p=1'	Duur	6x4'p=3'	Duur
1	2-1-2023	8-1-2023	15x1,5' p=1,5'	10x1,5" p=1,5'	Duur	8x3'p=3'	Duur
2	9-1-2023	15-1-2023	Vaartspel	Vaartspel	Duur	Vaartspel	Duur
3	16-1-2023	22-1-2023	10x1,5'p=1,5'	8x2'p=1,5'	Duur	8x3'p=2'	Duur
4	23-1-2023	29-1-2023	10x2,5'p=2'	4x(5x1')p=1sp=3'	Duur	5x(5x1,5')p=1sp=2'	Duur
5	30-1-2023	5-2-2023	15x1,5'p=1	15x1,5'p=1'	Duur	5x5'p=2,5'	Duur
6	6-2-2023	12-2-2023	Vaartspel	Vaartspel	Duur	Vaartspel	Duur
7	13-2-2023	19-2-2023	12x1,5'p=1,5'	Pyramide tot 4'	Duur	6x5'p=2,5'	Duur
8	20-2-2023	26-2-2023	8x2' p=2'	6x3'p=3'	Duur	20x1'p=0,5'	Duur
9	27-2-2023	5-3-2023	10x2'p=2'	10x2'p=1'	Duur	15x1,5'p=1'	Duur
10	6-3-2023	12-3-2023	Vaartspel	Vaartspel	Duur	Piramide tot 5'	Duur
11	13-3-2023	19-3-2023	piramide tot 3',2x	piramide tot 3',2x	Duur	Vaartspel	Duur
12	20-3-2023	26-3-2023	8x3'p=3'	Circuitjes in het bos	Duur	Circuitjes	Duur
13	27-3-2023	2-4-2023	15x1' p=1	8x3'	Duur	Circuitjes	Duur
14	3-4-2023	9-4-2023	Vaartspel	Vaartspel	Duur	1,2,3,2,1,2,3,2,1	Duur
15	10-4-2023	16-4-2023	2e Paasdag	20x1' p=1	Duur	20x1,5'p=1'	Duur
16	17-4-2023	23-4-2023	7x3' p=1,5'	7x3' p=1,5	Duur	8x3' p=1,5'	Duur
17	24-4-2023	30-4-2023	3x5' p=5'	4x5' p=2,5	Duur met heuvels	Bevrijdingsdag	Duur
18	1-5-2023	7-5-2023	10x2' p=1'	7x3' p=1,5'	Duur	10x2' p=1'	Duur
19	8-5-2023	14-5-2023	piramide tot 4'	piramide tot 4'	Duur	Piramide tot 5'	Duur
20	15-5-2023	21-5-2023	Vaartspel	Vaartspel	Duur	Vaartspel	Duur
21	22-5-2023	28-5-2023	Omgekeerde piramide tot 4	Omgekeerde piramide tot 4	Duur	Wat je wil	Duur