

Week	Van	T/m	Ma	Di	Wo	Do	Za
27	3-7-2023	9-7-2023	Vaartspel	Vaartspel	Duur	Vaartspel	Duur
28	10-7-2023	16-7-2023	6x3'p=1,5'	6x3'p=1,5'	Duur	7x3' p=1,5'	Duur
29	17-7-2023	23-7-2023	5x4' p=4'	8x2' p=2'	Duur	6x4' p=4''	Duur
30	24-7-2023	30-7-2023	12x1,5' p=1'	6x3' p=3'	Duur	15x1,5' p=1'	Duur
31	31-7-2023	6-8-2023	4x(5x1'')p=2' sp=4'	7x3'p=3'	Duur	20x1'p=1'	Duur
32	7-8-2023	13-8-2023	6x4'p=2'	10x2'p=1,5'	Duur	12x2'p=1'	Duur
33	14-8-2023	20-8-2023	8x2,5' p=2,5'	10x1,5'' p=1,5'	Duur	6x5' p=2,5'	Duur
34	21-8-2023	27-8-2023	3x8' p=5'	6x3' p=2'	Duur	7x3' p=3'	Duur
35	28-8-2023	3-9-2023	15x1' p=1	10x2' p=2'	Duur	12x2' p=2'	Duur
36	4-9-2023	10-9-2023	piramide tot 5'	piramide tot 5'	Duur	piramide tot 5'	Duur
37	11-9-2023	17-9-2023	3x5' p=5'	4x4' p=4'	Duur	4x5' p=5'	Duur
38	18-9-2023	24-9-2023	10x2' p=2	10x2' p=2'	Duur	10x3' p=3'	Duur
39	25-9-2023	1-10-2023	Vaartspel	Vaartspel	Duur	Vaartspel	Duur
40	2-10-2023	8-10-2023	5x5' p=5'	10x2' p=2'	Duur	5x5' p=5'	Duur
41	9-10-2023	15-10-2023	15x1,5' p=1,5'	6x4' p=4'	Duur	7x4'p=4	Duur
42	16-10-2023	22-10-2023	8x3'p=3'	10x2'p=2'	Duur	12x1,5' p=1,5'	Duur
43	23-10-2023	29-10-2023	Piramide tot 5'	Piramide tot 4'	Duur	Piramide tot5'	Duur
44	30-10-2023	5-11-2023	6x4'p=3'	4x6' p=4'	Duur	6x4' p=3'	Duur
45	6-11-2023	12-11-2023	10x1,5' p=steeds korter	10x1.5'p=steeds korter	Duur	10x3'p=3'	Duur
46	13-11-2023	19-11-2023	Vaartspel/heuveltjes	Vaartspel/heuveltjes	Duur	Vaartspel	Duur
47	20-11-2023	26-11-2023	3x10' p=5'	4x7' p=4'	Duur	3x10' p=5'	Duur
48	27-11-2023	3-12-2023	20x1'/4blokken van 5'p=1'	15x1'/3blokken van 1'p=1'	Duur	20x1' p=1'	Duur
49	4-12-2023	10-12-2023	Duurloop op tempo	Duurloop op tempo	Duur	Duurloop op tempo	Duur
50	11-12-2023	17-12-2023	10x2' p=2'	12x1,5' p=1,5'	Duur	10x2' p=2'	Duur
51	18-12-2023	24-12-2023	7x3 p=3'	10x 1,5' p=1,5'	Duur	15x1.5' p=1.5'	Duur
52	25-12-2023	31-12-2023	Eerste Kerstdag	Tweede Kerstdag	Duur	6x4'p=3'	Duur