

6-jul 4x(3-5 min T3, P2-2 min)
 13-jul 2x(2-4-6 min T3, P1-2-3 min)
 20-jul Nico vakantie, training met Marieke
 27-jul Nico vakantie, training met Marieke
 3-aug interval 3x(2-3-5 min T3, P=1-2-2 min)
 10-aug 5x(2 min T3, P1)-SP2-5x(2 min T3, P1)-SP2-5x(2 min T3, P1)
 17-aug 3x(5 min T3, P2) - 3x(4 min T3, P2)
 24-aug 3x(1-3-5 min T3, P1-2-2 min)
 31-aug Nico vakantie, training met Marieke of Jan
 7-sep testloop 1km
 14-sep (4x(3-5 min T3, P 2-2 min)
 21-sep dobbelsteenloop T3, pauze (P=<T3) min.
 28-sep herstel:4x(1-2-3 min T3, P 1-2-3 min)
 5-okt 4x(4-6 min T3, P2-3 min)
 12-okt 2x(3-4-5 min T3, P 2-2-3 min)
 19-okt piramide blokjes Libra (1-2-3-2-1) P lusje Gemini
 26-okt Nico naar jaarvergadering skivereniging
 2-nov Nico vakantie, training met Marieke of Jan
 9-nov 3x(1-3-5 min T3, P1-2-2 min)
 16-nov 2x(3-5-7 min T3, P 2-2-3 min)
 23-nov 6x (2min T3, P1-4x(3min T3, P1)-2x(4min T3, P1,5)
 30-nov 3x(3-4-5 min T3, P 1-2-2 min)
 7-dec 7x(4min T3, P2 min)
 14-dec 5x (3min T3, P2) - 4x(3min T3, P1)
 21-dec eindejaarsborrel
 28-dec 4x(3-4 min T3, P2-2 min)