wk			kerntraining april -juli 2021	2021
15	di	13-apr	WU 10' Fartlek 25' CD 10'	
	do	15-apr	TL 40' Z3	
16	di	20-apr	3' Z2 1,5' P 6 x	
	do	22-apr	4' Z3 2'P 3x heuvel op	
17	di	27-apr	5' Z2 1,5' P 4x	Koningsdag
	do	29-apr	6' Z3 2'P 3x heuvel op	
18	di	4-mei	5' Z2 1,25' P 4x	Dodenherdenking aanwezig 19.55 uur
	do	6-mei	40' Fartlek	
19	di	11-mei	4' Z2 1' P 6x	
	do	13-mei	8' Z3 2' P 3x heuvel op	
20	di	18-mei	6' Z2 1' P 4x	
	do	20-mei	15' Z2 15' Z3 15' Z2	geen WU
21	di	25-mei	4' Z2 1,5 P 5x	
	do	27-mei	TL 10 km	testloop
22	di	1-jun	8' Z2 2' P 3x	
	do	3-jun	Fartlek 45'	pittige fartlek
23	di	8-jun	Fartlek 10' 2' P 3x	tempoverschillen
	do	10-jun	5' Z3 1' P 5x	
24	di	15-jun	10' Z3 2' P 3x	
	do	17-jun	25' Z3 5' Z2	
25	di	22-jun	cresendoloop 3' Z2 2' Z3 1' Z4 1' P 3x	
	do	24-jun	TL 8' Z2 2' P 3x	
26	di	29-jun	3' Z3 1' P 5x	
	do	1-jul	TL 10 km	testloop
27	di	6-jul	Sterloop 100m 200m 300m 400m 35'	snel heen, langzaam terug
	do	8-jul	Fartlek 40'	
28	di	13-jul	3' Z4 1' P 6x	
	do	15-jul	Piramideloop 2-4-6-6-4-2	P helft gelopen tijd