

| | |
|----------------|---|
| Week 41 | 10 okt - 15 okt |
| Maandag | Groep 2 nog steeds met CS groep mee? |
| Woensdag | Circuit duurloop |
| Zaterdag | 50 min duurloop in het bos (ronde met afkortmogelijkheid) |
| Zondag | slechts ter info 16 okt Marathon Amsterdam (NIET relevant voor groep 2) |
| Week 42 | 17 okt - 22 okt |
| Maandag | Groep 2 nog steeds met CS groep mee? |
| Woensdag | Fartlek |
| Zaterdag | Duurloop 6 km - 9 km (route met afkortmogelijkheden) |
| Week 43 | 24 okt - 29 okt |
| Maandag | Groep 2 nog steeds met CS groep mee? |
| Woensdag | Piramideloop |
| Zaterdag | 2x rode + 2x oranje route |
| Week 44 | 31 okt - 5 nov |
| Maandag | Groep 2 nog steeds met CS groep mee?, tevens 1e training op de baan/intervaltraining |
| Woensdag | 6 à 7x 500m vlot tempo |
| Zaterdag | Heen en Weer loop, tevens LOOPTRAINERSDAG. |
| Zondag | slechts ter info 6 nov. Valkenloop (NIET relevant voor groep 2) |
| Week 45 | 7 nov - 12 nov |
| Maandag | Groep 2 nog steeds met CS groep mee? |
| Woensdag | Blokduurloop 3x 15 min |
| Zaterdag | 5 km - 7 km duurloop (route voorjaarsloop) |
| Week 46 | 14 nov - 19 nov |
| Maandag | Groep 2 nog steeds met CS groep mee? |
| Woensdag | Haas-Schildpad |
| Zaterdag | Duurloop 45 minuten |
| Week 47 | 21 nov - 26 nov |
| Maandag | Groep 2 nog steeds met CS groep mee? |
| Woensdag | Piramideloop: 2-4-6-8-6-4-2 min vlot met 1 min wandelen |
| Zaterdag | Weerstandsduurloop 4x 10 min. T2, tussendoor 30 sec. T4. |
| Week 48 | 28 nov - 3 dec |
| Maandag | Groep 2 nog steeds met CS groep mee?/intervaltraining |
| Woensdag | 4x 12 min vlot en 1 min wandelen en 2 min hele rustige dribbel rustige dribbel = gelijk aan stevig wandeltempo |
| Zaterdag | Duurloop 45 à 50 min. |
| Week 49 | 5 dec - 10 dec |
| Maandag | Groep 2 nog steeds met CS groep mee?, tevens pakjesavond Sinterklaas |
| Woensdag | 4x à 5x (10 min vlot + 2 min wandelen) |

| | |
|--|--|
| Zaterdag | Duurloop 50 min. |
| Week 50 12 dec - 17 dec | |
| Maandag | Groep 2 nog steeds met CS groep mee? |
| Woensdag | 3x 15 min (10 min vlot en 5 min hele rustige dribbel=stevig wandeltempo) |
| Zaterdag | Duurloop 50 à 60 min. |
| Week 51 19 dec - 24 dec | |
| Maandag | Groep 2 nog steeds met CS groep mee? |
| Woensdag | 3x 15 min met 2 min stevig doorwandelen |
| Zaterdag | Weerstandsduurloop 4x 10 min. T2, tussendoor 30 sec. T4. |
| Week 52 26 dec - 31 dec | |
| Maandag | Groep 2 nog steeds met CS groep mee? |
| Woensdag | Fartlek |
| Zaterdag | Duurloop 60 min. |
| Evenementen: (Niet relevant voor Groep 2, slechts ter info) zondag 16 oktober 2016 - Marathon Amsterdam zondag 6 november 2016- Marathon NY en Valkenloop (1/2 Marathon of 12,5 km) | |

