

### Week 13

Di baantr of 5x 1000- 1000 herstel  
Do 15 x 200 meter  
Za bostr of 6 x 1000- 1000 herstel  
Zo 8/12 wissel duurloop

### Week 14

Di baantr of 10 x 400 meter  
Do 15 x 200 meter  
Za bostr of 8/15 km wisselduurloop  
Zo 3 x 2000- 1000 herstel

### Week 15

Di baantr of 10 km wisselduurloop  
Do 15 x 200 meter  
Za bostr of 6 x 1000 – 1000 herstel  
Zo 8/15 km wisselduurloop

### Week 16

Di baantr of 10 x 400 meter  
Do 15 x 200 meter  
Za bostr of 10 km wisselduurloop  
Zo 5 x 1000-1000 herstel

Succes.