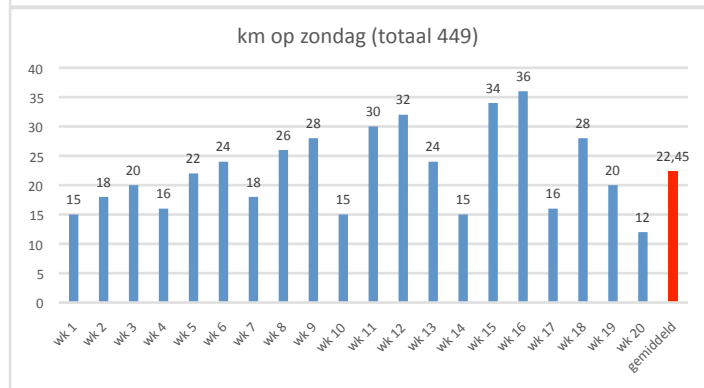
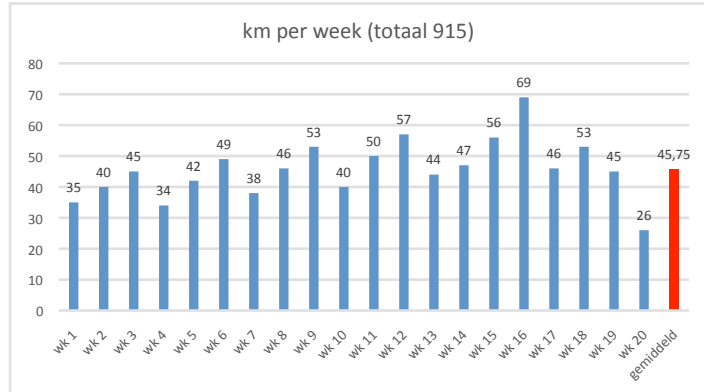


03-jun	Zondag	15	duurloop met Zoev
04-jun	Maandag		
05-jun	Dinsdag	10	of intervallen met Tessa
06-jun	Woensdag		
07-jun	Donderdag	10	of intervallen met Jan Pieter
08-jun	Vrijdag		
09-jun	Zaterdag		
Totaal		35	
10-jun	Zondag	18	duurloop met Zoev
11-jun	Maandag		
12-jun	Dinsdag	10	of intervallen met Tessa
13-jun	Woensdag		
14-jun	Donderdag	12	of intervallen met Jan Pieter
15-jun	Vrijdag		
16-jun	Zaterdag		
Totaal		40	
17-jun	Zondag	20	duurloop met Zoev
18-jun	Maandag		
19-jun	Dinsdag	10	of intervallen met Tessa
20-jun	Woensdag		
21-jun	Donderdag	10	of intervallen met Jan Pieter
22-jun	Vrijdag	5	
23-jun	Zaterdag		
Totaal		45	
24-jun	Zondag	16	duurloop met Zoev
25-jun	Maandag		
26-jun	Dinsdag	10	of intervallen met Tessa
27-jun	Woensdag		
28-jun	Donderdag	8	of intervallen met Jan Pieter
29-jun	Vrijdag		
30-jun	Zaterdag		
Totaal		34	
01-jul	Zondag	22	duurloop met Zoev
02-jul	Maandag		
03-jul	Dinsdag	10	of intervallen met Tessa
04-jul	Woensdag		
05-jul	Donderdag	10	of intervallen met Jan Pieter
06-jul	Vrijdag		
07-jul	Zaterdag		
Totaal		42	
08-jul	Zondag	24	duurloop met Zoev
09-jul	Maandag		
10-jul	Dinsdag	10	of intervallen met Tessa
11-jul	Woensdag		
12-jul	Donderdag	10	of intervallen met Jan Pieter
13-jul	Vrijdag	5	
14-jul	Zaterdag		
Totaal		49	
15-jul	Zondag	18	duurloop met Zoev
16-jul	Maandag		
17-jul	Dinsdag	10	of intervallen met Tessa
18-jul	Woensdag		
19-jul	Donderdag	10	of intervallen met Jan Pieter
20-jul	Vrijdag		
21-jul	Zaterdag		
Totaal		38	
22-jul	Zondag	26	duurloop met Zoev
23-jul	Maandag		
24-jul	Dinsdag	10	of intervallen met Tessa
25-jul	Woensdag		
26-jul	Donderdag	10	of intervallen met Jan Pieter
27-jul	Vrijdag		
28-jul	Zaterdag		
Totaal		46	
29-jul	Zondag	28	duurloop met Zoev
30-jul	Maandag		
31-jul	Dinsdag	10	of intervallen met Tessa
01-aug	Woensdag		
02-aug	Donderdag	10	of intervallen met Jan Pieter
03-aug	Vrijdag	5	
04-aug	Zaterdag		
Totaal		53	
05-aug	Zondag	15	duurloop met Zoev
06-aug	Maandag		
07-aug	Dinsdag	10	of intervallen met Tessa
08-aug	Woensdag		
09-aug	Donderdag	10	of intervallen met Jan Pieter
10-aug	Vrijdag	5	
11-aug	Zaterdag		
Totaal		40	
12-aug	Zondag	30	duurloop met Zoev
13-aug	Maandag		
14-aug	Dinsdag	10	of intervallen met Tessa



15-aug	Woensdag		
16-aug	Donderdag	10	of intervallen met Jan Pieter
17-aug	Vrijdag		
18-aug	Zaterdag		
Totaal		50	
19-aug	Zondag	32	duurloop met Zoev
20-aug	Maandag		
21-aug	Dinsdag	15	of intervallen met Tessa
22-aug	Woensdag		
23-aug	Donderdag	10	of intervallen met Jan Pieter
24-aug	Vrijdag		
25-aug	Zaterdag		
Totaal		57	
26-aug	Zondag	24	duurloop met Zoev
27-aug	Maandag		
28-aug	Dinsdag	10	of intervallen met Tessa
29-aug	Woensdag		
30-aug	Donderdag	10	of intervallen met Jan Pieter
31-aug	Vrijdag		
01-sep	Zaterdag		
Totaal		44	
02-sep	Zondag	15	duurloop met Zoev
03-sep	Maandag		
04-sep	Dinsdag	12	of intervallen met Tessa
05-sep	Woensdag		
06-sep	Donderdag	10	of intervallen met Jan Pieter
07-sep	Vrijdag	10	
08-sep	Zaterdag		
Totaal		47	
09-sep	Zondag	34	duurloop met Zoev
10-sep	Maandag		
11-sep	Dinsdag	12	of intervallen met Tessa
12-sep	Woensdag		
13-sep	Donderdag	10	of intervallen met Jan Pieter
14-sep	Vrijdag		
15-sep	Zaterdag		
Totaal		56	
16-sep	Zondag	36	duurloop met Zoev
17-sep	Maandag		
18-sep	Dinsdag	13	of intervallen met Tessa
19-sep	Woensdag		
20-sep	Donderdag	10	of intervallen met Jan Pieter
21-sep	Vrijdag	10	
22-sep	Zaterdag		
Totaal		69	
23-sep	Zondag	16,1	DtD wedstrijd
24-sep	Maandag		
25-sep	Dinsdag	10	of intervallen met Tessa
26-sep	Woensdag		
27-sep	Donderdag	10	of intervallen met Jan Pieter
28-sep	Vrijdag	10	
29-sep	Zaterdag		
Totaal		46,1	
30-sep	Zondag	28	duurloop met Zoev
01-okt	Maandag		
02-okt	Dinsdag	10	of intervallen met Tessa
03-okt	Woensdag		
04-okt	Donderdag	10	of intervallen met Jan Pieter
05-okt	Vrijdag	5	
06-okt	Zaterdag		
Totaal		53	
07-okt	Zondag	20	duurloop met Zoev
08-okt	Maandag		
09-okt	Dinsdag	15	of intervallen met Tessa
10-okt	Woensdag		
11-okt	Donderdag	10	of intervallen met Jan Pieter
12-okt	Vrijdag		
13-okt	Zaterdag		
Totaal		45	
14-okt	Zondag	12	duurloop met Zoev
15-okt	Maandag		
16-okt	Dinsdag	8	of heel rustig intervallen met Tessa
17-okt	Woensdag		
18-okt	Donderdag	6	of heel rustig intervallen met Jan Pieter
19-okt	Vrijdag		
20-okt	Zaterdag		
Totaal		26	
21-okt	Zondag	42,2	Marathon van Amsterdam