

Gewone/DtD-

Zondag	training	Afstand	Marathontraining	afstand
2-6-2019		15	Marathon	15
9-6-2019		10	Marathon	18
16-6-2019		12	Marathon	21
23-6-2019		15	Marathon	16
30-6-2019	DtD	10	Marathon	22
7-7-2019	DtD	13	Marathon	24
14-7-2019	DtD	14	Marathon	18
21-7-2019	DtD	12	Marathon	26
28-7-2019	DtD	14	Marathon	28
4-8-2019	DtD	15	Marathon	15
11-8-2019	DtD	16	Marathon	30
18-8-2019	DtD	12	Marathon	32
25-8-2019	DtD	15	Marathon	24
1-9-2019	DtD	18	Marathon	18
8-9-2019	DtD	16	Marathon	34
15-9-2019	DtD	10	Marathon	36
22-9-2019	DtD wedstrijd	16,1	DtD wedstrijd	16,1
29-9-2019		10	Marathon	28
6-10-2019		12	Marathon	20
13-10-2019		15	Marathon	12
20-10-2019		10	De Wedstrijd	42,2