

Datum	Groep 1	Groep 2
5-4-2022	Tempo aflopend vasthouden: 900/800/700/600/500/400/300/200 meter	Tempo aflopend vasthouden: 900/800/700/600/500/400/300/200 meter
12-4-2022	Rondje Heide (2x parcours)	Rondje(s) Melanen
19-4-2022	Pyramideloop 200/400/600/700/600/400/200 meter	Pyramideloop 100/200/300/400/500/400/300/200/100 meter
26-4-2022	ORANJELOOP	ORANJELOOP
3-5-2022	Intervalloop 200/400/200/400/200/400/200/400/200/400/200/400 meter	Intervalloop 200/400/200/400/200/400/200/400/200/400/200/400 meter
10-5-2022	4 x 1000 meter vast tempo	4 x 800 meter vast tempo
17-5-2022	Duurloop met vast tempo, en drie tussenstoppunten. (Groep bij elkaar.)	Duurloop met vast tempo, en drie tussenstoppunten. (Groep bij elkaar.)
24-5-2022	MOZES-RUN	MOZES-RUN
31-5-2022	Dobbelsteenloop (Voor elk oog wordt er circa 100 meter of 1 toestel versneld)	Dobbelsteenloop (Voor elk oog wordt er circa 100 meter of 1 toestel versneld)
7-6-2022	HOLIDAY-RUN	HOLIDAY-RUN
14-6-2022	Tempo opbouwend vasthouden: 200/300/400/500/600/700/800/900 meter	Tempo opbouwend vasthouden: 100/200/300/400/500/600/700/800 meter
21-6-2022	Tempo hoog-tempo laag: 1000-500, 800-400, 600-300, 400-200, 200-100	Tempo hoog-tempo laag: 1000-500, 800-400, 600-300, 400-200, 200-100
28-6-2022	Toestel loop: 1/2/3/4/5/4/3/2/1 toestel	Toestel loop: 1/2/3/4/5/4/3/2/1 toestel
5-7-2022	Rondje dwars door het bos	Rondje dwars door het bos
12-7-2022	Golvend loopje: 200/300/400/300/200/300/400/300/200/300/400/300/200	Golvend loopje: 200/300/400/300/200/300/400/300/200/300/400/300/200
19-7-2022	Duurloop met vast tempo, en drie tussenstoppunten. (Groep bij elkaar.)	Duurloop met vast tempo, en drie tussenstoppunten. (Groep bij elkaar.)
26-7-2022	5 x 800 meter vast tempo	5 x 600 meter vast tempo
2-8-2022	Dobbelsteenloop (Voor elk oog wordt er circa 100 meter of 1 toestel versneld)	Dobbelsteenloop (Voor elk oog wordt er circa 100 meter of 1 toestel versneld)
9-8-2022	Tempo opbouwend vasthouden: 200/300/400/500/600/700/800/900 meter	Tempo opbouwend vasthouden: 100/200/300/400/500/600/700/800 meter
16-8-2022	Rondje Heide (2x parcours)	Rondje(s) Melanen
23-8-2022	RONDJE BINNENSCHELDE	RONDJE BINNENSCHELDE
30-8-2022	Toestel loop: 1/2/3/4/5/4/3/2/1 toestel	Toestel loop: 1/2/3/4/5/4/3/2/1 toestel
6-9-2022	HEREIJGERS AARDBEIENLOOP	HEREIJGERS AARDBEIENLOOP