

Week 36	Rustige trainingen om conditie na de vakantie weer op te bouwen
Week 37	
Week 38	
Week 39	Trainingen zullen wat zwaarder worden met lactaat erbij al voorbereiding op NSZK
Week 40	
Week 41	Taperweek als voorbereiding op de NSZK
Week 42	Hier wordt het niveau van de NSZK doorgetrokken door meer A3 en lactaat trainingen te doen
Week 43	
Week 44	Een rustiger weekje als herstel van de laatste 2 weken
Week 45	2 weken weer wat zwaarder met lactaat en sprint trainingen voor het verhogen van het wedstrijdniveau
Week 46	
Week 47	Een rustiger weekje als herstel van de laatste 2 weken
Week 48	Sprint en lactaat training als voorbereiding op de NSZK
Week 49	Taperweek als voorbereiding op de NSZK
Week 50	Het niveau van de NSZK doortrekken door met lactaat en A3 trainingen
Week 51	
Week 2	Rustige trainingen om de conditie na kerst weer terug te kijken
Week 3-7	Elke week staat er een zwaar moment zoals lactaat, A3 of sprint met rustige trainingen tussendoor
Week 4	
Week 4	
Week 6	
Week 7	
Week 8	Meer lactaat trainingen als voorbereiding op NSZK
Week 9	Taperweek als voorbereiding op NSZK
Week 10	Het niveau van NSZK doortrekken met lactaat en A3 training
Week 11	Herstel week
Week 12	2 weken weer wat zwaarder met een lactaat en A3 training voor het verhogen conditie
Week 13	
Week 14	Hertel week
Week 15	2 weken wat zwaarder met sprint en lactaat voor verhogen wedstrijdniveau
Week 16	
Week 17	Meer lactaat trainingen als voorbereiding op NSZK
Week 18	Taperweek als voorbereiding NSZK
Week 19	Niveau van NSZK doortrekken met A3 en lactaat training
Week 20	Herstel week
Week 21	Zwaardere trainingen met meer lactaat als voorbereiding op NSZK
Week 22	
Week 23	
Week 24	Taperweek als voorbereiding op NSZK
Week 25	Laatste trainingen tot vakantie
week 26	
Week 27	
Week 28	