

Datum	5km	10km
4/10/2021	10 x 200m (200m)	400m -600m -800m -1000m -800m -600m -400m (400m tussen)
11/10/2021	100m(100m) - 200m(100m) - 300m(200m)- 400m(300m) -500m(400m) - 400m(300m) - 300m(200m) - 200m(100m) - 100m	1000m(300m) - 500m(400m) - 1000m(300m) - 500m(400m) - 1000m
18/10/2021	2 reeksen van 4 x 300m(200m). Tussen de reeksen 400m	800m - 1200m - 1600m - 2000m (400m tussen)
25/10/2021	3x200m(200m) - 3x400m(200m) - 3x200m(200m). Tussen de reeksen: 400m	4 of 5 x 1000m(400m)
8/11/2021	10 x 200m (200m)	400m - 800m - 1200m - 1200m - 800m - 400m (400m tussen)
15/11/2021	Fartlek na opwarming: ronde tempo joggingpiste, daarna 4 x 100m (100m tussen) - 1 x 800m	Fartlek na opwarming: ronde tempo joggingpiste, daarna 3 x 400m (200m tussen). Op atletiekpiste: 2 x 800m - 1 x 1000m (400m tussen)
22/11/2021	200m (200m) - 400m(200m) - 600m(400m) - 800m(400m) - 600m(400m) - 400m(200m) - 200m	6 x 800m (400m tussen)
29/11/2021	10 x 200m (200m)	8 x 500m (300m tussen)

Datum	Waar ?	Afstanden
9/10/2021	Dwars door Geluwe	3,5km (14u) - 7,5km (15u) - 14,3km(16u)
10/10/2021	Herfstloop Deinze	4,5km - 8,9km - 13,2km (10u)
6/11/2021	Feestloop Avelgem	5km (19u) - 10km (20u) - Teamrun 3 lopers (5km - 2,5km - 2,5km):20u10
7/11/2021	Jongerencross Waregem	
13/11/2021	Westlaan run Roeselare	3,5km - 10,5km
27/11/2021	Beat run Waregem	5km -10km -21km
27/11/2021	Milcobelrun Langemark	3,5km - 7km