

Groep 1

- 13-01-2021 8x300 + 6x200 meter
rust: 100 meter of de helft van de intervaltijd
- 20-01-2021 4x (500 + 300)
rust de helft van de intervaltijd
- 27-01-2021 200-400-600-800-600-400-200 meter
rust: 200 meter of de helft van de intervaltijd
- 03-02-2021 3x (600-400-200)
rust 200 meter of de helft van de intervaltijd
- 10-02-2021 2x (1x800 + 2x400 + 1x200)
rust 200 meter of de helft van de intervaltijd
- 17-02-2021 3 x (2x400 + 2x200)
rust de helft van de intervaltijd
- 23-02-2021 2x800 + 2x600 + 2x400 meter
rust: 200 meter

Groep 3

- 13-01-2021 10x300 + 8x200 meter
rust: 100 meter of de helft van de intervaltijd
- 20-01-2021 5x (500 + 300)
rust de helft van de intervaltijd
- 27-01-2021 400-600-800-1000-800-600-400
rust: 200 meter of de helft van de intervaltijd
- 03-02-2021 4x (600-400-200)
rust 200 meter
- 10-02-2021 2x (1x800 + 2x400 + 4x200)
rust 200 meter of de helft van de intervaltijd
- 17-02-2021 4 x (2x400 + 2x200)

rust de helft van de intervaltijd

23-02-2021 3x800 + 2x600 + 2x400 meter

rust: 200 meter of de helft van de intervaltijd