

Week	4x30 km	4x40 km	4x50 km
1	10 km	10 km	10 km
2			
3	15 km	15 km	15 km
4			
5	20 km	20 km	20 km
6			
7	20 km	25 km	25 km
8			
9	25 km	35 km	40 km
10			
11	25 km	40 km	50 km
12	30 km	30 km	40 km
13	30 km	30 km	40 km
14			
15	2 x 20 km (2 dagen)	2 x 30 km (2 dagen)	2 x 40 km (2 dagen)
16			
17	35 km	45 km	60 km
18			
19	2 x 30 km (2 dagen)	2 x 40 km (2 dagen)	2 x 50 km (2 dagen)
20			
21	25 km	30 km	35 km
Totaal	335 km	430 km	525 km