

Trainingen maand Oktober 2023

				<u>Trainer</u>
Week 40	maandag-02-oktober-2023	18:30 uur	Programma Pytsje	Pytsje
	woensdag-04-oktober-2023	18:30 uur	2 min., 1 min. ah / 4 min. 2 min. ah	Theo
	woensdag-04-oktober-2023	19:15 uur	5 / 6 * 600m, 200m ah	Theo
	zaterdag-07-oktober-2023	09:30 uur	Bootcamp / interval	Theo
Week 41	maandag-09-oktober-2023	18:30 uur	Programma Pytsje	Pytsje
	woensdag-11-oktober-2023	18:30 uur	3 min., 1½ min. ah	Theo
	woensdag-11-oktober-2023	19:15 uur	200/400/600/800/600/400/200m, 200m ah	Ronald
	zaterdag-14-oktober-2023	09:30 uur	Bootcamp / interval	Theo
Week 42	maandag-16-oktober-2023	18:30 uur	Programma Pytsje	Pytsje
	woensdag-18-oktober-2023	18:30 uur	1 min., 1 min. ah	Theo
	woensdag-18-oktober-2023	19:15 uur	8 / 10 * 400m, 200m ah	Theo
	zaterdag-21-oktober-2023	09:30 uur	Bootcamp / interval	Theo
Week 43	maandag 23 oktober 2023	18:30 uur	Programma Pytsje	Pytsje
	woensdag 25 oktober 2023	18:30 uur	5 * 4 min., 2 min. ah	Theo
	woensdag 25 oktober 2023	19:15 uur	13 / 15 * 200m, 200m ah	Ronald
	zaterdag 28 oktober 2023	09:30 uur	Bootcamp / interval	Theo
Week 44	maandag 30 oktober 2023	18:30 uur	Programma Pytsje	Pytsje
	woensdag 1 november 2023	18:30 uur	2 * (1/2/3/4 min., 2 * 1 min. ah en 2 * 2 min. ah)	Theo
	woensdag 1 november 2023	19:15 uur	4 / 5 * 400m, 200m ah	Ronald
	zaterdag 4 november 2023	09:30 uur	Bootcamp / interval	Theo