

## Trainingen maand November 2023

				<u>Trainer</u>
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
Week 45	maandag-06-november-2023	18:30 uur	Programma Pytsje	Pytsje
	woensdag-08-november-2023	18:30 uur	800/700/600/500/400/300/200m, na 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, fluiten	Theo
	woensdag-08-november-2023	19:15 uur	5 * 600m, 200m ah	Ronald
	zaterdag-11-november-2023	09:30 uur	Core / Interval	Theo
Week 46	maandag-13-november-2023	18:30 uur	10 * 100/200m, 100m ah	Ronald
	woensdag-15-november-2023	18:30 uur	500m, 300m ah , bij 300m 20 mtr. Versnellen (30 min.)	Theo
	woensdag-15-november-2023	19:15 uur	200m estafette met 3 personen (30 min.)	Ronald
	zaterdag-18-november-2023	09:30 uur	Core / Interval	Theo
Week 47	maandag-20-november-2023	18:30 uur	4 * 200/400m, 200m ah	Ronald
	woensdag-22-november-2023	18:30 uur	200/300/400/500/400/300/200/300m enz. 200m ah (30 min.)	Theo
	woensdag-22-november-2023	19:15 uur	200/400/600/800/600/400/200m, 200m ah	Ronald
	zaterdag-25-november-2023	09:30 uur	Core / Interval	Theo
Week 48	maandag 27 november 2023	18:30 uur	Programma Pytsje	Pytsje
	woensdag 29 november 2023	18:30 uur	2 * (500/400/300/200/100m), 200m ah (30 min.)	Theo
	woensdag 29 november 2023	19:15 uur	10 * 100/200m, 100m ah	Ronald
	zaterdag 2 december 2023	-	Training vervalt i.v.m. Winterloop zondag 3 december 2023	-