

Trainingen maand april 2024 (Baantrainingen)

				<u>Trainer</u>
Week 14	maandag-01-april-2024	-	2e Paasdag - géén training	-
	woensdag-03-april-2024	18:30 uur	1 min., 1 min ah (29 min.)	Theo
	woensdag-03-april-2024	19:15 uur	7 / 8 * 600m, 200m ah	Ronald
	zaterdag-06-april-2024	09:30 uur	Core / interval	Theo
Week 15	maandag-08-april-2024	18:30 uur	Training Pytsje	Pytsje
	woensdag-10-april-2024	18:30 uur	6 * 600m - na 6, 5, 4, 3, 2 affluiten	Theo
	woensdag-10-april-2024	19:15 uur	2 * (4 * 400m), 200m ah, 400m sp	Theo
	zaterdag-13-april-2024	-	Géén training ivm Ronde van SWF zondag 14 april 2024	-
Week 16	maandag-15-april-2024	18:30 uur	Training Pytsje	Pytsje
	woensdag-17-april-2024	18:30 uur	300m, 100m ah (30 min.)	Theo
	woensdag-17-april-2024	19:15 uur	1200/1000/800/600/400m, 200m ah	Ronald
	zaterdag-20-april-2024	09:30 uur	Core / interval	Theo
Week 17	maandag-22-april-2024	18:30 uur	Training Pytsje	Pytsje
	woensdag-24-april-2024	18:30 uur	1000/800/600/400/200m, 200m ah (30 min.)	Theo
	woensdag-24-april-2024	19:15 uur	5 / 6 * 800m, 400m ah	Ronald
	zaterdag-27-april-2024	-	Koningsdag - géén training	-
Week 18	maandag-29-april-2024	18:30 uur	Training Pytsje	Pytsje
	woensdag-01-mei-2024	18:30 uur	Dobbelsteen	Theo
	woensdag-01-mei-2024	19:15 uur	4 / 5 * 1000m, 400m ah	Ronald
	zaterdag-04-mei-2024	09:30 uur	Core / interval	Theo