

## Trainingen maand mei 2024

<b>Week 18</b>	<b>maandag 29 april 2024</b>	18:30 uur	<b>Training Pytsje</b>	<b>Pytsje Theo Ronald Theo</b>
	<b>woensdag 1 mei 2024</b>	18:30 uur	<b>Dobbelsteen</b>	
	<b>woensdag 1 mei 2024</b>	19:15 uur	<b>4 / 5 * 1000m, 400m ah</b>	
	<b>zaterdag 4 mei 2024</b>	09:30 uur	<b>Core / interval</b>	
<b>Week 19</b>	<b>maandag 6 mei 2024</b>	18:30 uur	<b>Training Pytsje</b>	<b>Pytsje Ronald Ronald Theo</b>
	<b>woensdag 8 mei 2024</b>	18:30 uur	<b>200 meter estafette met 3 personen (30 min.)</b>	
	<b>woensdag 8 mei 2024</b>	19:15 uur	<b>3 / 4 * 1200m, 400m ah</b>	
	<b>zaterdag 11 mei 2024</b>	09:30 uur	<b>Core / interval</b>	
<b>Week 20</b>	<b>maandag 13 mei 2024</b>	18:30 uur	<b>Training Pytsje</b>	<b>Pytsje Theo Ronald -</b>
	<b>woensdag 15 mei 2024</b>	18:30 uur	<b>Duo estafette 400m, 200m ah (30 min.)</b>	
	<b>woensdag 15 mei 2024</b>	19:15 uur	<b>7 / 8 * 400m, 200m ah</b>	
	<b>zaterdag 18 mei 2024</b>	-	<b>Géén training i.v.m. baanwedstrijd jeugd</b>	
<b>Week 21</b>	<b>maandag 20 mei 2024</b>	-	<b>Géén training - 2e Pinksterdag</b>	<b>- Theo Ronald Theo</b>
	<b>woensdag 22 mei 2024</b>	18:30 uur	<b>Duoloopt 300m, 100m ah teruglopen (30 min.)</b>	
	<b>woensdag 22 mei 2024</b>	19:15 uur	<b>10 * 200m, 200m ah</b>	
	<b>zaterdag 25 mei 2024</b>	09:30 uur	<b>Core / interval</b>	
<b>Week 22</b>	<b>maandag 27 mei 2024</b>	18:30 uur	<b>Training Pytsje</b>	<b>Pytsje Theo Ronald Theo</b>
	<b>woensdag 29 mei 2024</b>	18:30 uur	<b>4 min., 2 min. ah (30 min.)</b>	
	<b>woensdag 29 mei 2024</b>	19:15 uur	<b>2 * 200/300/400/300/200m, 200m ah</b>	
	<b>vrijdag 31 mei 2024</b>	09:30 uur	<b>Core / interval</b>	