

Trainingen maand mei 2024

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