

Trainingen maand Juli 2024

				<u>Trainer</u>
Week 27	maandag-01-juli-2024	18:30 uur	Programma Pytsje	Pytsje
	woensdag-03-juli-2024	18:30 uur	1 min., 1 min. ah (29 min.)	Theo
	woensdag-03-juli-2024	19:15 uur	8 * 400m, 200m ah	Theo
	zaterdag-06-juli-2024	09:30 uur	Core / interval	Theo
Week 28	maandag-08-juli-2024	18:30 uur	Programma Pytsje	Pytsje
	woensdag-10-juli-2024	18:30 uur	3 min., 1½ min. ah (30 min.)	Theo
	woensdag-10-juli-2024	19:15 uur	1200/1000/800/600/400m, 200m ah	Ronald
	zaterdag-13-juli-2024	09:30 uur	Core / interval	Theo
Week 29	maandag-15-juli-2024	18:30 uur	Programma Pytsje	Pytsje
	woensdag-17-juli-2024	18:30 uur	4 min., 2 min. ah (30 min.)	Theo
	woensdag-17-juli-2024	19:15 uur	6 / 7 * 600m, 200m ah	Ronald
	zaterdag-20-juli-2024	09:30 uur	Core / interval	Theo
Week 30	maandag-22-juli-2024	18:30 uur	Programma Pytsje	Pytsje
	woensdag-24-juli-2024	18:30 uur	Duo - estafette bruggenloop (30 min.)	Theo
	woensdag-24-juli-2024	19:15 uur	10 / 12 * 300m, 100m ah	Ronald
	zaterdag-27-juli-2024	09:30 uur	Core / interval	Theo
Week 31	maandag-29-juli-2024	18:30 uur	Programma Pytsje	Pytsje
	woensdag-31-juli-2024	18:30 uur	8/7/6/5/4/3/2 * 100m na 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 affluiten (30 min.)	Theo
	woensdag-31-juli-2024	19:15 uur	200/400/600/800/600/400/200m, 200m ah	Ronald
	zaterdag-03-augustus-2024	09:30 uur	Core / interval	Theo