

## Trainingen maand Augustus 2024

				<u>Trainer</u>
<b>Week 31</b>	<b>maandag 29 juli 2024</b>	18:30 uur	<b>Programma Pytsje</b>	<b>Pytsje</b>
	<b>woensdag 31 juli 2024</b>	18:30 uur	<b>8/7/6/5/4/3/2 * 100m na 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 affluiten (30 min.)</b>	<b>Theo</b>
	<b>woensdag 31 juli 2024</b>	19:15 uur	<b>200/400/600/800/600/400/200m, 200m ah</b>	<b>Ronald</b>
	<b>zaterdag 3 augustus 2024</b>	09:30 uur	<b>Core / interval</b>	<b>Theo</b>
<b>Week 32</b>	<b>maandag-05-augustus-2024</b>	18:30 uur	<b>Programma Pytsje</b>	<b>Pytsje</b>
	<b>woensdag-07-augustus-2024</b>	-	<b>Sneekweek/Hardzeildag - géén training</b>	<b>-</b>
	<b>woensdag-07-augustus-2024</b>	-	<b>Sneekweek/Hardzeildag - géén training</b>	<b>-</b>
	<b>zaterdag-10-augustus-2024</b>	09:30 uur	<b>Bootcamp / interval</b>	<b>Theo</b>
<b>Week 33</b>	<b>maandag-12-augustus-2024</b>	18:30 uur	<b>Programma Pytsje</b>	<b>Pytsje</b>
	<b>woensdag-14-augustus-2024</b>	18:30 uur	<b>Dobbelsteen</b>	<b>Theo</b>
	<b>woensdag-14-augustus-2024</b>	19:15 uur	<b>3 * 1200m, 400m ah</b>	<b>Ronald</b>
	<b>zaterdag-17-augustus-2024</b>	09:30 uur	<b>Bootcamp / interval</b>	<b>Theo</b>
<b>Week 34</b>	<b>maandag-19-augustus-2024</b>	18:30 uur	<b>Programma Pytsje</b>	<b>Pytsje</b>
	<b>woensdag-21-augustus-2024</b>	18:30 uur	<b>1000m, 400m ah (30 min.)</b>	<b>Theo</b>
	<b>woensdag-21-augustus-2024</b>	19:15 uur	<b>3 * 1000m, 400m ah</b>	<b>Ronald</b>
	<b>zaterdag-24-augustus-2024</b>	09:30 uur	<b>Bootcamp / interval</b>	<b>Theo</b>
<b>Week 35</b>	<b>maandag 26 augustus 2024</b>	18:30 uur	<b>2 * (100/200/300/400/300/200/100m), 100m ah</b>	<b>Ronald</b>
	<b>woensdag 28 augustus 2024</b>	18:30 uur	<b>Duo - estafette bruggenloop (30 min.)</b>	<b>Theo</b>
	<b>woensdag 28 augustus 2024</b>	19:15 uur	<b>4 / 5 * 800m, 400m ah</b>	<b>Ronald</b>
	<b>zaterdag 31 augustus 2024</b>	09:30 uur	<b>Bootcamp / interval</b>	<b>Theo</b>