

Trainingen maand Oktober 2024

				<u>Trainer</u>
Week 40	maandag-30-september-2024	18:30 uur	Programma Pytsje	Pytsje
	woensdag-02-oktober-2024	18:30 uur	200m estafette met 3 personen (30 min.)	Theo
	woensdag-02-oktober-2024	19:15 uur	5 / 6 * 800m, 400m ah	Ronald
	zaterdag-05-oktober-2024	09:30 uur	Geen training i.v.m. Run-Bike-Fun zondag 6 oktober 10:00 uur	Theo
Week 41	maandag-07-oktober-2024	18:30 uur	Programma Pytsje	Pytsje
	woensdag-09-oktober-2024	18:30 uur	400m, 200m ah (30 min.)	Theo
	woensdag-09-oktober-2024	19:15 uur	6 / 8 * 600m, 200m ah	Theo
	zaterdag-12-oktober-2024	09:30 uur	Bootcamp / interval	Theo
Week 42	maandag-14-oktober-2024	18:30 uur	Programma Pytsje	Pytsje
	woensdag-16-oktober-2024	18:30 uur	Duuloop 300m, 100m terug lopen (30 min.)	Theo
	woensdag-16-oktober-2024	19:15 uur	8 / 10 * 400m, 200m ah	Theo
	zaterdag-19-oktober-2024	09:30 uur	Bootcamp / interval	Theo
Week 43	maandag 21 oktober 2024	18:30 uur	Programma Pytsje	Pytsje
	woensdag 23 oktober 2024	18:30 uur	Duo estafette 400m, 200m (30 min.)	Theo
	woensdag 23 oktober 2024	19:15 uur	4 * 200/400/200m, 200m ah	Ronald
	zaterdag 26 oktober 2024	09:30 uur	Bootcamp / interval	Theo
Week 44	maandag 28 oktober 2024	18:30 uur	Programma Pytsje	Pytsje
	woensdag 30 oktober 2024	18:30 uur	1200/1000/800/600/400/200m, 200m ah (30 min.)	Theo
	woensdag 30 oktober 2024	19:15 uur	13 / 15 * 200m, 200m ah	Ronald
	zaterdag 2 november 2024	09:30 uur	Bootcamp / interval	Theo