

Trainingen maand November 2024

				<u>Trainer</u>
Week 44	maandag 28 oktober 2024	18:30 uur	300m, 100m ah (30 min.)	Ronald
	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
Week 45	maandag-04-november-2024	18:30 uur	Programma Pytsje	Pytsje
	woensdag-06-november-2024	18:30 uur	1 min., 1 min. ah (29 min.)	Theo
	woensdag-06-november-2024	19:15 uur	4 / 5 * 400m, 200m ah	Ronald
	zaterdag-09-november-2024	09:30 uur	Bootcamp / interval	Theo
Week 46	maandag-11-november-2024	18:30 uur	10 * 100/200m, 100m ah	Pytsje
	woensdag-13-november-2024	18:30 uur	1000/800/600/400/200m, 200m ah (30 min.)	Theo
	woensdag-13-november-2024	19:15 uur	3 / 4 * 1200m, 400m ah	Ronald
	zaterdag-16-november-2024	09:30 uur	Bootcamp / interval	Theo
Week 47	maandag-18-november-2024	18:30 uur	4 * 200/400m, 200m ah	Pytsje
	woensdag-20-november-2024	18:30 uur	800m, 400m ah (30 min.)	Theo
	woensdag-20-november-2024	19:15 uur	4 / 5 * 1000m, 400m ah	Ronald
	zaterdag-23-november-2024	09:30 uur	Bootcamp / interval	Theo
Week 48	maandag 25 november 2024	18:30 uur	Programma Pytsje	Pytsje
	woensdag 27 november 2024	18:30 uur	500/300/100m, 200m ah (30 min.)	Theo
	woensdag 27 november 2024	19:15 uur	5 / 6 * 800m, 400m ah	Ronald
	zaterdag 30 november 2024	-	Training vervalt i.v.m. Winterloop zondag 1 december 2024	-