

Trainingen maand December 2024

				<u>Trainer</u>
Week 49	maandag 2 december 2024	18:30 uur	Programma Pytsje	Pytsje
	woensdag 4 december 2024	18:30 uur	200/400/600/800/1000/800/600/400/200m, 400m ah (30 min.)	Theo
	woensdag 4 december 2024	19:15 uur	6 / 8 * 600m, 200m ah	Ronald
	zaterdag 7 december 2024	09:30 uur	Bootcamp / interval	Theo
Week 50	maandag 9 december 2024	18:30 uur	Programma Pytsje	Pytsje
	woensdag 11 december 2024	19:00 uur	Candlelight training start om 19.00 uur Ronald/Theo	Theo
	woensdag 11 december 2024	19:00 uur	Candlelight training start om 19.00 uur Ronald/Theo	Ronald
	zaterdag 14 december 2024	-	Training vervalt	-
Week 51	maandag 16 december 2024	18:30 uur	Programma Pytsje	Pytsje
	woensdag 18 december 2024	18:30 uur	6 * 600m, na 6, 5, 4, 3, 2, affluiten	Theo
	woensdag 18 december 2024	19:15 uur	4 / 5 * 400m, 200m ah	Ronald
	zaterdag 21 december 2024	09:30 uur	Bootcamp / interval	Theo
Week 52	maandag 23 december 2024	-	Training vervalt (Kerstreces)	-
	woensdag 25 december 2024	-	Training vervalt (1e Kerstdag)	-
	woensdag 25 december 2024	-	Training vervalt (1e Kerstdag)	-
	zaterdag 28 december 2024	-	Training vervalt (Kerstreces)	-
Week 1	maandag 30 december 2024	-	Training vervalt (Kerstreces)	-
	woensdag 1 januari 2025	-	Training vervalt (Nieuwjaarsdag)	-
	woensdag 1 januari 2025	-	Training vervalt (Nieuwjaarsdag)	-
	zaterdag 4 januari 2025	-	Training vervalt i.v.m. Winterloop zondag 5 januari 2025	-