

Trainingen maand januari 2025

		<u>Datum</u>		<u>Omschrijving</u>	<u>Trainer</u>
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	-
Week 2		maandag-06-januari-2025	18:30 uur	Programma Pytsje	Pytsje
		woensdag-08-januari-2025	18:30 uur	400m, 200m ah (30 min.)	Theo
		woensdag-08-januari-2025	19:15 uur	5 / 6 * 600m, 200m ah	Ronald
		zaterdag-11-januari-2025	09:30 uur	Bootcamp / Interval	Theo
Week 3		maandag-13-januari-2025	18:30 uur	Programma Pytsje	Pytsje
		woensdag-15-januari-2025	18:30 uur	300/500/700/500/300m etc., 200m ah (30 min.)	Theo
		woensdag-15-januari-2025	19:15 uur	4 / 5 * 800m, 400m ah	Ronald
		zaterdag-18-januari-2025	09:30 uur	Bootcamp / Interval	Theo
Week 4		maandag-20-januari-2025	18:30 uur	400m, 200m ah (30 min.)	Ronald
		woensdag-22-januari-2025	18:30 uur	1 min., 1 min. ah (29 min.)	Theo
		woensdag-22-januari-2025	19:15 uur	3 / 4 * 1000m, 400m ah	Ronald
		zaterdag-25-januari-2025	09:30 uur	Bootcamp / Interval	Theo
Week 5		maandag-27-januari-2025	18:30 uur	3 * (200/400/600m), 200m ah	Ronald
		woensdag-29-januari-2025	18:30 uur	500m, 200m ah (30 min.)	Theo
		woensdag-29-januari-2025	19:15 uur	3 * 1200m, 400m ah	Ronald
		zaterdag-01-februari-2025	-	Training vervalt i.v.m. Winterloop 2 februari 2025	-