

Trainingen maand april 2025 (Baantrainingen)

				<u>Trainer</u>
Week 14	maandag 31 maart 2025	18.30 uur	Training Pytsje	Pytsje
	woensdag 2 april 2025	18.30 uur	2 min., 1 min. ah (30 min.)	Theo
	woensdag 2 april 2025	19.15 uur	4 / 6 * 800m, 400m ah	Ronald
	zaterdag 5 april 2025	-	Training vervalt i.v.m. Ronde van SWF 6 april 2025	-
Week 15	maandag-07-april-2025	18:30 uur	Training Pytsje	Pytsje
	woensdag-09-april-2025	18:30 uur	1200/1000/800/600/400/200m, 200m ah (30 min.)	Theo
	woensdag-09-april-2025	19:15 uur	7 / 8 * 600m, 200m ah	Ronald
	zaterdag-12-april-2025	09:30 uur	Core / interval	Theo
Week 16	maandag-14-april-2025	18:30 uur	Training Pytsje	Pytsje
	woensdag-16-april-2025	18:30 uur	1 min., 1 min. ah (29 min.)	Theo
	woensdag-16-april-2025	19:15 uur	2 * (4 * 400m), 200m ah, 400m sp	Theo
	zaterdag-19-april-2025	09:30 uur	Core / interval	Theo
Week 17	maandag-21-april-2025	-	2e Paasdag - géén training	-
	woensdag-23-april-2025	18:30 uur	100/200/300/200/100/200m enz. (30 min.)	Theo
	woensdag-23-april-2025	19:15 uur	1200/1000/800/600/400m, 200m ah	Ronald
	zaterdag-26-april-2025	-	Koningsdag - géén training	-
Week 18	maandag-28-april-2025	18:30 uur	Training Pytsje	Pytsje
	woensdag-30-april-2025	18:30 uur	600m, 200m ah (30 min.)	Theo
	woensdag-30-april-2025	19:15 uur	5 / 6 * 800m, 400m ah	Ronald
	zaterdag-03-mei-2025	09:30 uur	Core / interval	Theo