

Trainingen maand mei 2025 ¹

Week 19	maandag 5 mei 2025	-	Géén training - Bevrijdingsdag	-
	woensdag 7 mei 2025	18:30 uur	Dobbelsteen	Theo
	woensdag 7 mei 2025	19:15 uur	4 / 5 * 1000m, 400m ah	Ronald
	zaterdag 10 mei 2025	-	Géén training	-
Week 20	maandag 12 mei 2025	18:30 uur	Training Pytsje	Pytsje
	woensdag 14 mei 2025	18:30 uur	4 min., 2 min. ah (30 min.)	Theo
	woensdag 14 mei 2025	19:15 uur	3 / 4 * 1200m, 400m ah	Ronald
	zaterdag 17 mei 2025	09:30 uur	Bootcamp / interval	Theo
Week 21	maandag 19 mei 2025	18:30 uur	Training Pytsje	Pytsje
	woensdag 21 mei 2025	18:30 uur	500/300/100m, 200m ah (30 min.)	Theo
	woensdag 21 mei 2025	19:15 uur	7 / 8 * 400m, 200m ah	Ronald
	zaterdag 24 mei 2025	09:30 uur	Bootcamp / interval	Theo
Week 22	maandag 26 mei 2025	18:30 uur	Training Ronald	Ronald
	woensdag 28 mei 2025	18:30 uur	200/400/200/400/200m enz., 200m ah (30 min.)	Theo
	woensdag 28 mei 2025	19:15 uur	10 * 200m, 200m ah	Ronald
	zaterdag 31 mei 2025	09:30 uur	Bootcamp / interval	Theo

¹ I.v.m. renovatie atletiekbaan zijn alle afstanden bij benadering.