

## Trainingen maand april 2026 (Baantrainingen)

				<u>Trainer</u>
<b>Week 14</b>	<b>maandag 30 maart 2026</b>	18.30 uur	<b>Training Pytsje</b>	<b>Pytsje</b>
	<b>woensdag 1 april 2026</b>	18.30 uur	<b>6 x 600 min., - na 6, 5, 4, 3, 2, affluiten</b>	<b>Theo</b>
	<b>woensdag 1 april 2026</b>	19.15 uur	<b>4 / 5 * 800m, 200m ah</b>	<b>Ronald</b>
	<b>zaterdag 4 april 2026</b>	09.30 uur	<b>Bootcamp / interval</b>	<b>Theo</b>
<b>Week 15</b>	<b>maandag-06-april-2026</b>	-	<b>2e Paasdag - géén training</b>	-
	<b>woensdag-08-april-2026</b>	18:30 uur	<b>Duuloop 300m, 100m ah terug lopen (30 min.)</b>	<b>Theo</b>
	<b>woensdag-08-april-2026</b>	19:15 uur	<b>7 / 8 * 600m, 200m ah</b>	<b>Ronald</b>
	<b>zaterdag-11-april-2026</b>	-	<b>Training vervalt i.v.m. Ronde van Súdwest Fryslân 12 april 2026</b>	-
<b>Week 16</b>	<b>maandag-13-april-2026</b>	18:30 uur	<b>Training Pytsje</b>	<b>Pytsje</b>
	<b>woensdag-15-april-2026</b>	18:30 uur	<b>100/200/300/200/100/200m enz. (30 min.)</b>	<b>Ronald</b>
	<b>woensdag-15-april-2026</b>	19:15 uur	<b>8 / 10 * 400m, 200m ah</b>	<b>Ronald</b>
	<b>zaterdag-18-april-2026</b>	09.30 uur	<b>Bootcamp / interval</b>	<b>Theo</b>
<b>Week 17</b>	<b>maandag-20-april-2026</b>	18:30 uur	<b>Training Pytsje</b>	<b>Pytsje</b>
	<b>woensdag-22-april-2026</b>	18:30 uur	<b>400m, 200m ah (30 min.)</b>	<b>Theo</b>
	<b>woensdag-22-april-2026</b>	19:15 uur	<b>1200/1000/800/600/400m, 200m ah</b>	<b>Ronald</b>
	<b>zaterdag-25-april-2026</b>	09.30 uur	<b>Bootcamp / interval</b>	<b>Theo</b>
<b>Week 18</b>	<b>maandag-27-april-2026</b>	-	<b>Koningsdag - géén training</b>	-
	<b>woensdag-29-april-2026</b>	18:30 uur	<b>600m, 200m ah (30 min.)</b>	<b>Theo</b>
	<b>woensdag-29-april-2026</b>	19:15 uur	<b>Fartlek Rasterhoffpark</b>	<b>Ronald</b>
	<b>zaterdag-02-mei-2026</b>	09.30 uur	<b>Bootcamp / interval</b>	<b>Theo</b>