

## Trainingen maand juni 2026 <sup>1</sup>

				<u>Trainer</u>
<b>Week 22</b>	maandag 25 mei 2026	-	2e Pinksterdag, géén training	-
	woensdag 27 mei 2026	18:30 uur	200m, 100m ah (30 min.)	Theo
	woensdag 27 mei 2026	19:15 uur	200/400/600/800/600/400/200m, 200m ah	Theo
	zaterdag 30 mei 2026	09:30 uur	Bootcamp / interval	Theo
<b>Week 23</b>	maandag 1 juni 2026	18:30 uur	Training Pytsje	Pytsje
	woensdag 3 juni 2026	18:30 uur	200/400/200/400/200m enz., 200m ah (30 min.)	Theo
	woensdag 3 juni 2026	19:15 uur	8 / 10 * 400m, 200m ah	Ronald
	zaterdag 6 juni 2026	09:30 uur	Core / interval	Theo
<b>Week 24</b>	maandag 8 juni 2026	18:30 uur	Training Pytsje	Pytsje
	woensdag 10 juni 2026	18:30 uur	Duo - estafette bruggenloop (30 min.)	Ronald
	woensdag 10 juni 2026	19:15 uur	15 * 200m, 200m ah	Ronald
	zaterdag 13 juni 2026	13:30 uur	Klavertje4 Run-bike (heropening atletiekbaan)	-
<b>Week 25</b>	maandag 15 juni 2026	18:30 uur	Training Pytsje	Pytsje
	woensdag 17 juni 2026	18:30 uur	200m estafette met 3 personen (30 min.)	Theo
	woensdag 17 juni 2026	19:15 uur	5 * 400m, 400m ah	Ronald
	zaterdag 20 juni 2026	-	Géén training i..v.m. halve Mar-athon Sneek	-
<b>Week 26</b>	maandag 22 juni 2026	-	Training vervalt	-
	woensdag 24 juni 2026	18:30 uur	300/400/500/400/300m enz., 200m ah (30 min.)	Theo
	woensdag 24 juni 2026	19:15 uur	8 / 10 * 300m, 100m ah	Theo
	zaterdag 27 juni 2026	09:30 uur	Core / interval	Theo
<b>Week 27</b>	maandag 29 juni 2026	18:30 uur	Training Martijn	Martijn
	woensdag 1 juli 2026	18:30 uur	8/7/6/5/4/3/2 * 100m, na 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, affluiten (30 min.)	Theo
	woensdag 1 juli 2026	19:15 uur	8 * 400m, 200m ah	Theo
	zaterdag 4 juli 2026	09:30 uur	Core / interval	Theo

<sup>1</sup> I.v.m. renovatie atletiekbaan zijn alle afstanden bij benadering.