

Trainingen maand mei 2026 ¹

Week 19	maandag 4 mei 2026	18:30 uur	Training Ronald	Ronald
	woensdag 6 mei 2026	18:30 uur	1 min., 1 min. ah (29 min.)	Theo
	woensdag 6 mei 2026	19:15 uur	15 * 200m, 200m ah	Ronald
	zaterdag 9 mei 2026	09:30 uur	Bootcamp / interval	Theo
Week 20	maandag 11 mei 2026	18:30 uur	Training Pytsje	Pytsje
	woensdag 13 mei 2026	18:30 uur	800m, 400m ah (30 min.)	Theo
	woensdag 13 mei 2026	19:15 uur	20 * 100m, 100m ah	Ronald
	zaterdag 16 mei 2026	09:30 uur	Bootcamp / interval	Theo
Week 21	maandag 18 mei 2026	18:30 uur	Training Pytsje	Ronald
	woensdag 20 mei 2026	18:30 uur	200m, 100m ah (30 min.)	Ronald
	woensdag 20 mei 2026	19:15 uur	7 / 8 * 500m, 300m ah	Ronald
	zaterdag 23 mei 2026	09:30 uur	Bootcamp / interval	Theo
Week 22	maandag 25 mei 2026	-	2e Pinksterdag, géén training	-
	woensdag 27 mei 2026	18:30 uur	400m, 200m 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

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