

## Trainingen maand Juli 2026

				<u>Trainer</u>
Week 27	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	Bootcamp / interval	Theo
Week 28	maandag-06-juli-2026	18:30 uur	200/400/600/400/200m, 200m ah (30 min.)	Ronald
	woensdag-08-juli-2026	18:30 uur	3 min., 1½ min. ah (30 min.)	Theo
	woensdag-08-juli-2026	19:15 uur	1200/1000/800/600/400m, 200m ah	Ronald
	zaterdag-11-juli-2026	09:30 uur	Bootcamp / interval	Theo
Week 29	maandag-13-juli-2026	18:30 uur	300m, 100m ah (30 min.)	Ronald
	woensdag-15-juli-2026	18:30 uur	Duolooop 300m, 100m ah teruglopen (30 min.)	Theo
	woensdag-15-juli-2026	19:15 uur	6 / 7 * 600m, 200m ah	Ronald
	zaterdag-18-juli-2026	09:30 uur	Bootcamp / interval	Theo
Week 30	maandag-20-juli-2026	18:30 uur	Programma Pytsje	Pytsje
	woensdag-22-juli-2026	18:30 uur	200m estafette met 3 personen (30 min.)	Theo
	woensdag-22-juli-2026	19:15 uur	10 / 12 * 300m, 100m ah	Ronald
	zaterdag-25-juli-2026	09:30 uur	Bootcamp / interval	Theo
Week 31	maandag-27-juli-2026	18:30 uur	Programma Pytsje	Pytsje
	woensdag-29-juli-2026	18:30 uur	Duo-estafette bruggenloop (30 min.)	Theo
	woensdag-29-juli-2026	19:15 uur	200/400/600/800/600/400/200m, 200m ah	Ronald
	zaterdag-01-augustus-2026	09:30 uur	Bootcamp / interval	Theo