

Trainingen maand Augustus 2026

				<u>Trainer</u>
Week 31	maandag-27-juli-2026	18:30 uur	Programma Pytsje	Pytsje
	woensdag-29-juli-2026	-	I.v.m. hitteprotocol training afgelast	-
	woensdag-29-juli-2026	-	I.v.m. hitteprotocol training afgelast	-
	zaterdag-01-augustus-2026	09:30 uur	Bootcamp / interval	Theo
Week 32	maandag-03-augustus-2026	18:30 uur	Programma Pytsje	Pytsje
	woensdag-05-augustus-2026	-	Sneekweek/Hardzeildag - géén training	-
	woensdag-05-augustus-2026	-	Sneekweek/Hardzeildag - géén training	-
	zaterdag-08-augustus-2026	09:30 uur	Bootcamp / interval	Theo
Week 33	maandag-10-augustus-2026	18:30 uur	Programma Pytsje	Pytsje
	woensdag-12-augustus-2026	18:30 uur	1 min., 1 min. ah (29 min.)	Theo
	woensdag-12-augustus-2026	19:15 uur	200m estafette met 3 personen (30 min.)	Ronald
	zaterdag-15-augustus-2026	09:30 uur	Bootcamp / interval	Theo
Week 34	maandag-17-augustus-2026	18:30 uur	Programma Pytsje	Pytsje
	woensdag-19-augustus-2026	18:30 uur	Duolooop 300m, 100m ah terug lopen (30 min.)	Theo
	woensdag-19-augustus-2026	19:15 uur	200/400/600/800/600/400/200m, 200m ah	Ronald
	zaterdag-22-augustus-2026	09:30 uur	Bootcamp / interval	Theo
Week 35	maandag 24 augustus 2026	18:30 uur	Programma Pytsje	Pytsje
	woensdag 26 augustus 2026	18:30 uur	200m estafette met 3 personen (30 min.)	Theo
	woensdag 26 augustus 2026	19:15 uur	Fartlek Rasterhoffpark	Ronald
	zaterdag 29 augustus 2026	09:30 uur	Bootcamp / interval	Theo
Week 36	maandag-31-augustus-2026	18:30 uur	Programma Pytsje	Pytsje
	woensdag-02-september-2026	19:00 uur	Schuttersveldloop - géén training	-
	woensdag-02-september-2026	19:00 uur	Schuttersveldloop - géén training	-
	zaterdag-05-september-2026	09:30 uur	Bootcamp / interval	Theo