

Trainingen maand Oktober 2026

				<u>Trainer</u>
Week 40	maandag-28-september-2026	18:30 uur	Programma Pytsje	Pytsje
	woensdag-30-september-2026	18:30 uur	500/300/100m, 200m ah (30 min.)	Theo
	woensdag-30-september-2026	19:15 uur	5 / 6 * 800m, 200m ah	Ronald
	zaterdag-03-oktober-2026	-	Géén training, i.v.m. Run-Bike-Fun 4 oktober 2026 - 10:00 uur	-
Week 41	maandag-05-oktober-2026	18:30 uur	Programma Pytsje	Pytsje
	woensdag-07-oktober-2026	18:30 uur	Dobbelsteentraining	Theo
	woensdag-07-oktober-2026	19:15 uur	6 / 8 * 600m, 200m ah	Theo
	zaterdag-10-oktober-2026	09:30 uur	Bootcamp / interval	Theo
Week 42	maandag-12-oktober-2026	18:30 uur	Programma Pytsje	Pytsje
	woensdag-14-oktober-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-14-oktober-2026	19:15 uur	8 / 10 * 400m, 200m ah	Ronald
	zaterdag-17-oktober-2026	09:30 uur	Bootcamp / interval	Theo
Week 43	maandag 19 oktober 2026	18:30 uur	Programma Pytsje	Pytsje
	woensdag 21 oktober 2026	18:30 uur	1 min., 1 min. ah (29 min.)	Theo
	woensdag 21 oktober 2026	19:15 uur	13 / 15 * 200m, 200m ah	Ronald
	zaterdag 24 oktober 2026	09:30 uur	Bootcamp / interval	Theo
Week 44	maandag 26 oktober 2026	18:30 uur	Programma Pytsje	Pytsje
	woensdag 28 oktober 2026	18:30 uur	Duo estafette 400m, 200m ah (30 min.)	Theo
	woensdag 28 oktober 2026	19:15 uur	4 / 5 * 400m, 200m ah	Theo
	zaterdag 31 oktober 2026	09:30 uur	Bootcamp / interval	Theo

Run-Bike-Fun 4 oktober 2026 alleen voorinschrijving: <https://inschrijven.nl/form/2026100423509-nl>