Trainingen maand November 2026

				Trainer
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**
Week 45	**maandag-02-november-2026**	18:30 uur	**300m, 100m ah (30 min.)**	**Ronald**
	woensdag-04-november-2026	18:30 uur	**Duoloop 300m, 100m teruglopen (30 min.)**	**Theo**
	woensdag-04-november-2026	19:15 uur	**4 / 5 * 400m, 200m ah**	**Ronald**
	zaterdag-07-november-2026	09:30 uur	**Bootcamp / interval**	**Theo**
Week 46	**maandag-09-november-2026**	18:30 uur	**200m, 200m ah (30 min.)**	**Ronald**
	woensdag-11-november-2026	18:30 uur	**4 min., 2 min. ah (30 min.)**	**Theo**
	woensdag-11-november-2026	19:15 uur	**3 / 4 * 1200m, 400m ah**	**Ronald**
	zaterdag-14-november-2026	09:30 uur	**Bootcamp / interval**	**Theo**
Week 47	**maandag-16-november-2026**	18:30 uur	**400m, 200m ah (30. min.)**	**Ronald**
	woensdag-18-november-2026	18:30 uur	**200/400/600/400/200/400m enz., 200m ah (30 min.)**	**Theo**
	woensdag-18-november-2026	19:15 uur	**4 / 5 * 1000m, 400m ah**	**Ronald**
	zaterdag-21-november-2026	09:30 uur	**Bootcamp / interval**	**Theo**
Week 48	**maandag 23 november 2026**	18:30 uur	**Programma Pytsje**	**Pytsje**
	woensdag 25 november 2026	18:30 uur	**3 min., 1½, min. ah (30 min.)**	**Theo**
	woensdag 25 november 2026	19:15 uur	**5 / 6 * 800m, 400m ah**	**Ronald**
	zaterdag 28 november 2026	09:30 uur	**Bootcamp / interval**	**Theo**
Week 49	**maandag 30 november 2026**	18:30 uur	**Programma Pytsje**	**Pytsje**
	woensdag 2 december 2026	18:30 uur	**100/200/100/200/100m enz., 100m ah (30 min.)**	**Theo**
	woensdag 2 december 2026	19:15 uur	**6 / 8 * 600m, 200m ah**	**Ronald**
	zaterdag 5 december 2026	09:30 uur	**Bootcamp / interval**	**Theo**