

## Trainingen maand September

				Trainer
<b>Week 36</b>	<b>maandag-04-september-2017</b>	18:30 uur	<b>4 / 6 * 400m, 200m ah</b>	<b>Ronald</b>
	<b>woensdag-06-september-2017</b>	18:30 uur	<b>2 min., 1min. ah (30 min.)</b>	<b>Theo</b>
	<b>woensdag-06-september-2017</b>	19:15 uur	<b>3 * 1600m, 400m ah</b>	<b>Ronald</b>
	<b>vrijdag-08-september-2017</b>	19:15 uur	<b>5 * 600m, 200m ah</b>	<b>Ronald</b>
	<b>zaterdag-09-september-2017</b>	09:30 uur	<b>Duurloop / interval</b>	<b>Theo</b>
<b>Week 37</b>	<b>maandag-11-september-2017</b>	18:30 uur	<b>2 / 4 * 600/400/200m, 200m ah</b>	<b>Ronald</b>
	<b>woensdag-13-september-2017</b>	19:00 uur	<b>Schuttersveldloop (géén training)</b>	<b>-</b>
	<b>woensdag-13-september-2017</b>	19:00 uur	<b>Schuttersveldloop (géén training)</b>	<b>-</b>
	<b>vrijdag-15-september-2017</b>	19:15 uur	<b>200/400/600/880/600/400/200m</b>	<b>Ton / Ronald</b>
	<b>zaterdag-16-september-2017</b>	09:30 uur	<b>Duurloop / interval</b>	<b>Theo</b>
<b>Week 38</b>	<b>maandag-18-september-2017</b>	18:30 uur	<b>8 / 10 * 200m, 200m ah</b>	<b>Pytsje</b>
	<b>woensdag-20-september-2017</b>	18:30 uur	<b>Duo estafette 400m, 200m ah (30 min.)</b>	<b>Theo</b>
	<b>woensdag-20-september-2017</b>	19:15 uur	<b>3 * 2000m, 400m ah</b>	<b>Ronald</b>
	<b>vrijdag-22-september-2017</b>	19:15 uur	<b>4 * 1000m, 400m ah</b>	<b>Ton / Ronald</b>
	<b>zaterdag-23-september-2017</b>	09:30 uur	<b>Duurloop / interval</b>	<b>Theo</b>
<b>Week 39</b>	<b>maandag-25-september-2017</b>	18:30 uur	<b>Flitstraining: 400m, 8 * 30 sec., 100m ah, 400m</b>	<b>Pytsje</b>
	<b>woensdag-27-september-2017</b>	18:30 uur	<b>600m (15 min.), 200m ah + 300m (15 min.), 200m ah</b>	<b>Theo</b>
	<b>woensdag-27-september-2017</b>	19:15 uur	<b>4 / 5 * 1000m, 400m ah</b>	<b>Ronald</b>
	<b>vrijdag-29-september-2017</b>	19:15 uur	<b>5 / 6 * 800m, 400m ah</b>	<b>Ton / Ronald</b>
	<b>zaterdag-30-september-2017</b>	09:30 uur	<b>Duurloop / interval</b>	<b>Theo</b>