

Trainingen maand Oktober 2020

				<u>Trainer</u>
Week 40	maandag 28 september 2020	18:30 uur	200/400/600/800/1000/800/600/400/200m, 200m ah	Pytsje
	woensdag 30 september 2020	18:30 uur	200m estafette met 3 personen (30 min.)	Theo
	woensdag 30 september 2020	19:15 uur	4 / 5 * 800mtr, 400m ah	Ronald
	vrijdag 2 oktober 2020	19:15 uur	200/400/600/800/800/600/400/200m, 200m ah	Ronald
	zaterdag 3 oktober 2020	09:30 uur	Duurloop / interval	Theo
Week 41	maandag-05-oktober-2020	18:30 uur	10 * 300m, 200m ah	Pytsje
	woensdag-07-oktober-2020	18:30 uur	500m, 200m ah (30 min.)	Theo
	woensdag-07-oktober-2020	19:15 uur	1200/1000/800/600/400m, 200m ah	Ronald
	vrijdag-09-oktober-2020	19:15 uur	3 * 1200m, 400m ah	Ronald
	zaterdag-10-oktober-2020	09:30 uur	Duurloop / interval	Theo
Week 42	maandag-12-oktober-2020	18:30 uur	2 / 3 * 600/400/200m, 200m ah	Pytsje
	woensdag-14-oktober-2020	18:30 uur	200/300/400/500/400/300/200/300 enz., 200m ah (30 min.)	Theo
	woensdag-14-oktober-2020	19:15 uur	5 / 6 * 600m, 200m ah	Ronald
	vrijdag-16-oktober-2020	19:15 uur	1200/1000/800/600/400m, 200m ah	Ronald
	zaterdag-17-oktober-2020	09:30 uur	Duurloop / interval	Theo
Week 43	maandag-19-oktober-2020	18:30 uur	200/400/600/800/600/400/200m, 200m ah	Pytsje
	woensdag-21-oktober-2020	18:30 uur	400/600/800/1000/800/600/400m, 400m ah (30 min.)	Theo
	woensdag-21-oktober-2020	19:15 uur	10 * 400m, 200m ah	Ronald
	vrijdag-23-oktober-2020	-	Géén training (Herfstvakantie)	-
	zaterdag-24-oktober-2020	09:30 uur	Duurloop / interval	Theo
Week 44	maandag 26 oktober 2020	18:30 uur	200m estafette met 3 personen	Pytsje
	woensdag 28 oktober 2020	18:30 uur	1 min., 1 min. ah (29 min.)	Theo
	woensdag 28 oktober 2020	19:15 uur	10 * 200m, 200m ah	Theo
	vrijdag 30 oktober 2020	19:15 uur	2 * 500/400/300/200/100m, 100m ah	Ronald
	zaterdag 31 oktober 2020	09:30 uur	Duurloop / interval	Theo

¹ Trainingen onder voorbehoud