

## Trainingen maand September 2020

				<u>Trainer</u>
<b>Week 36</b>	<b>maandag-31-augustus-2020</b>	-	<b>Training wordt op 7 september hervat</b>	-
	<b>woensdag-02-september-2020</b>	18:30 uur	<b>400m, 200m ah (30 min.)</b>	Theo
	<b>woensdag-02-september-2020</b>	19:15 uur	<b>3 * 1500m, 300m ah</b>	Ronald
	<b>vrijdag-04-september-2020</b>	19:15 uur	<b>3 / 4 * 1000m, 400m ah</b>	Ronald
	<b>zaterdag-05-september-2020</b>	09:30 uur	<b>Duurloop / interval</b>	Theo
<b>Week 37</b>	<b>maandag-07-september-2020</b>	18:30 uur	<b>2 * 500/400/300/200/100m, 200m ah</b>	Pytsje
	<b>woensdag-09-september-2020</b>	19:00 uur	<b>Schuttersveldloop (géén training)</b>	-
	<b>woensdag-09-september-2020</b>	19:00 uur	<b>Schuttersveldloop (géén training)</b>	-
	<b>vrijdag-11-september-2020</b>	19:00 uur	<b>Fartlek Rasterhoffpark (parkeerterrein Hotel Sneek)</b>	Ronald
	<b>zaterdag-12-september-2020</b>	09:30 uur	<b>Duurloop / interval</b>	Theo
<b>Week 38</b>	<b>maandag-14-september-2020</b>	18:30 uur	<b>6 / 8 * 400m, 200m ah (20m ah versnellen)</b>	Ronald
	<b>woensdag-16-september-2020</b>	18:30 uur	<b>400/800/400/800/400m, 400m ah (30 min.)</b>	Theo
	<b>woensdag-16-september-2020</b>	19:15 uur	<b>200/400/600/800/800/600/400/200m, 200m ah</b>	Ronald
	<b>vrijdag-18-september-2020</b>	19:15 uur	<b>5 / 6 * 600m, 200m ah</b>	Ronald
	<b>zaterdag-19-september-2020</b>	09:30 uur	<b>Duurloop / interval</b>	Theo
<b>Week 39</b>	<b>maandag-21-september-2020</b>	18:30 uur	<b>5 / 7 * 500m, 200m ah (20m ah versnellen)</b>	Ronald
	<b>woensdag-23-september-2020</b>	18:30 uur	<b>Duo estafette 400m, 200m ah (30 min.)</b>	Theo
	<b>woensdag-23-september-2020</b>	19:15 uur	<b>4 * 1000m, 400m ah</b>	Ronald
	<b>vrijdag-25-september-2020</b>	19:15 uur	<b>1000/800/600/400/200m, 200m ah</b>	Ronald
	<b>zaterdag-26-september-2020</b>	09:30 uur	<b>Duurloop / interval</b>	Theo
<b>Week 40</b>	<b>maandag 28 september 2020</b>	18:30 uur	<b>200/400/600/800/1000/800/600/400/200m, 200m ah</b>	Pytsje
	<b>woensdag 30 september 2020</b>	18:30 uur	<b>200m estafette met 3 personen (30 min.)</b>	Theo
	<b>woensdag 30 september 2020</b>	19:15 uur	<b>4 / 5 * 800mtr, 400m ah</b>	Ronald
	<b>vrijdag 2 oktober 2020</b>	19:15 uur	<b>200/400/600/800/800/600/400/200m, 200m ah</b>	Ronald
	<b>zaterdag 3 oktober 2020</b>	09:30 uur	<b>Duurloop / interval</b>	Theo