

Trainingen maand Juli 2022

				<u>Trainer</u>
Week 27	maandag-04-juli-2022	18:30 uur	200/400/600/800/600/400/200m, 200m ah	Ronald
	woensdag-06-juli-2022	18:30 uur	Duo - estafette bruggenloop (30 min.)	Theo
	woensdag-06-juli-2022	19:15 uur	8 * 400m, 200m ah	Ronald
	zaterdag-09-juli-2022	09:30 uur	Duurloop / interval	Theo
Week 28	maandag-11-juli-2022	18:30 uur	Programma Pytsje	Pytsje
	woensdag-13-juli-2022	18:30 uur	8/7/6/5/4/3/2 * 100m na 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, affluiten (30 min.)	Theo
	woensdag-13-juli-2022	19:15 uur	1200/1000/800/600/400m, 200m ah	Ronald
	zaterdag-16-juli-2022	09:30 uur	Duurloop / interval	Theo
Week 29	maandag-18-juli-2022	18:30 uur	Programma Pytsje	Pytsje
	woensdag-20-juli-2022	18:30 uur	200m, 100m ah (30 min.)	Theo
	woensdag-20-juli-2022	19:15 uur	6 / 7 * 600m, 200m ah	Ronald
	zaterdag-23-juli-2022	09:30 uur	Duurloop / interval	Theo
Week 30	maandag-25-juli-2022	18:30 uur	Programma Pytsje	Pytsje
	woensdag-27-juli-2022	18:30 uur	1200/1000/800/600/400/200m, 200m ah (30 min.)	Theo
	woensdag-27-juli-2022	19:15 uur	10 / 12 * 300m, 100m ah	Ronald
	zaterdag-30-juli-2022	09:30 uur	Duurloop / interval	Theo