

Trainingen maand Augustus 2022

				<u>Trainer</u>
Week 31	maandag 1 augustus 2022	18:30 uur	Programma Pytsje	Pytsje
	woensdag 3 augustus 2022	18:30 uur	2 min., 1 min. ah, 4 min., 2 min. ah (30 min.)	Theo
	woensdag 3 augustus 2022	19:15 uur	2 * (100/200/300/400/300/200/100m), 100m ah	Ronald
	zaterdag 6 augustus 2022	09:30 uur	Core / interval	Theo
Week 32	maandag-08-augustus-2022	-	I.v.m. Sneekweek géén training	-
	woensdag-10-augustus-2022	-	Hardzeildag - géén training	-
	woensdag-10-augustus-2022	-	Hardzeildag - géén training	-
	zaterdag-13-augustus-2022	09:30 uur	Core / interval	Theo
Week 33	maandag-15-augustus-2022	18:30 uur	2 * (100/200/300/400/300/200/100m), 100m ah	Pytsje
	woensdag-17-augustus-2022	18:30 uur	Duo - estafette bruggenloop (30 min.)	Theo
	woensdag-17-augustus-2022	19:15 uur	3 / 4 * 1200m, 400m ah	Ronald
	zaterdag-20-augustus-2022	09:30 uur	Core / interval	Theo
Week 34	maandag-22-augustus-2022	18:30 uur	8 * (100/200m), 100m ah	Pytsje
	woensdag-24-augustus-2022	18:30 uur	1 min., 1 min. ah (30 min.)	Theo
	woensdag-24-augustus-2022	19:15 uur	3 / 4 * 1000m, 400m ah	Ronald
	zaterdag-27-augustus-2022	09:30 uur	I.v.m. Sneek-Bolsward-Sneek géén training.	-
	zondag-28-augustus-2022	13:00 uur	Sneek-Bolsward-Sneek (5, 10 of 20 km.) https://www.avhorror.nl/lopeninsneek/sneek-bolsward-sneek/	-
Week 35	maandag 29 augustus 2022	18:30 uur	2 * (100/200/300/400/300/200/100m), 100m ah	Ronald
	woensdag 31 augustus 2022	18:30 uur	2 * 1 min., 2 min., 3 min., 4 min. + 2 * 1 min. en 2 * 2 min. ah	Theo
	woensdag 31 augustus 2022	19:15 uur	4 / 5 * 800m, 400m ah	Ronald
	zaterdag 3 september 2022	09:30 uur	Core / interval	Theo