

## Trainingen maand maart 2023

				<u>Trainer</u>
<b>Week 9</b>	<b>maandag 27 februari 2023</b>	18.30 uur	<b>Programma Pytsje</b>	<b>Pytsje</b>
	<b>woensdag 1 maart 2023</b>	18.30 uur	<b>1 min., 1 min. ah</b>	<b>Theo</b>
	<b>woensdag 1 maart 2023</b>	19.15 uur	<b>8 / 10 * 400m, 200m ah</b>	<b>Ronald</b>
	<b>zaterdag 4 maart 2023</b>	-	<b>Training vervalt i.v.m. Winterloop 5 maart 2023</b>	-
<b>Week 10</b>	<b>maandag 6 maart 2023</b>	18.30 uur	<b>Training Pytsje</b>	<b>Pytsje</b>
	<b>woensdag 8 maart 2023</b>	18.30 uur	<b>6 * 600 min - na 6, 5, 4, 3, 2, 1 fluiten</b>	<b>Theo</b>
	<b>woensdag 8 maart 2023</b>	19.15 uur	<b>3 / 4 * 1000m, 400m ah</b>	<b>Ronald</b>
	<b>zaterdag 11 maart 2023</b>	09.30 uur	<b>Core / interval</b>	<b>Theo</b>
<b>Week 11</b>	<b>maandag 13 maart 2023</b>	18.30 uur	<b>Training Pytsje</b>	<b>Pytsje</b>
	<b>woensdag 15 maart 2023</b>	18.30 uur	<b>400m, 200m ah (30 min.)</b>	<b>Theo</b>
	<b>woensdag 15 maart 2023</b>	19.15 uur	<b>5 / 6 * 800m, 200m ah</b>	<b>Ronald</b>
	<b>zaterdag 18 maart 2023</b>	09.30 uur	<b>Core / interval</b>	<b>Theo</b>
<b>Week 12</b>	<b>maandag 20 maart 2023</b>	18.30 uur	<b>Training Pytsje</b>	<b>Pytsje</b>
	<b>woensdag 22 maart 2023</b>	18.30 uur	<b>400/800/400/800/400m, 400m ah (30 min.)</b>	<b>Theo</b>
	<b>woensdag 22 maart 2023</b>	19.15 uur	<b>200/400/600/800/600/400/200m, 200m ah</b>	<b>Ronald</b>
	<b>zaterdag 25 maart 2023</b>	09.30 uur	<b>Core / interval</b>	<b>Theo</b>
<b>Week 13</b>	<b>maandag 27 maart 2023</b>	18.30 uur	<b>Training Pytsje</b>	<b>Pytsje</b>
	<b>woensdag 29 maart 2023</b>	18.30 uur	<b>300m, 100m ah (30 min.)</b>	<b>Theo</b>
	<b>woensdag 29 maart 2023</b>	19.15 uur	<b>15 * 200m, 200m ah</b>	<b>Theo</b>
	<b>zaterdag 1 april 2023</b>	-	<b>Training vervalt i.v.m. Ronde van Súdwest Fryslân 2 april 2023</b>	-