

Trainingen maand april 2023 (Baantrainingen)

				<u>Trainer</u>
Week 14	maandag-03-april-2023	18:30 uur	Training Pytsje	Pytsje
	woensdag-05-april-2023	18:30 uur	1000m, 400m ah (30 min.)	Theo
	woensdag-05-april-2023	19:15 uur	2 * 500/400/300/200/100m, 200m ah	Ronald
	zaterdag-08-april-2023	09:30 uur	Core / interval	Theo
Week 15	maandag-10-april-2023	-	2e Paasdag - géén training	-
	woensdag-12-april-2023	18:30 uur	200/300/400/500/400/300/200/300m enz. 200m ah (30 min.)	Theo
	woensdag-12-april-2023	19:15 uur	4 / 5 * 400m, 200m ah	Ronald
	zaterdag-15-april-2023	09:30 uur	Core / interval	Theo
Week 16	maandag-17-april-2023	18:30 uur	Training Pytsje	Pytsje
	woensdag-19-april-2023	18:30 uur	1000/800/600/400/200m, 200m ah (30 min.)	Theo
	woensdag-19-april-2023	19:15 uur	2 * 200/300/400/300/200m, 200m ah	Ronald
	zaterdag-22-april-2023	09:30 uur	Core / interval	Theo
Week 17	maandag-24-april-2023	18:30 uur	Training Pytsje	Pytsje
	woensdag-26-april-2023	18:30 uur	400m, 200m ah (30 min.)	Theo
	woensdag-26-april-2023	19:15 uur	Fartlek Rasterhoffpark	Ronald
	zaterdag-29-april-2023	09:30 uur	Core / interval	Theo
Week 18	maandag-01-mei-2023	18:30 uur	Training Pytsje	Pytsje
	woensdag-03-mei-2023	18:30 uur	600m, 200m ah (30 min.)	Theo
	woensdag-03-mei-2023	19:15 uur	8 / 10 * 400m, 200m ah	Ronald
	dinsdag-06-juni-2023	09:30 uur	Core / interval	Theo