

Trainingen maand September 2024

				<u>Trainer</u>
Week 35	maandag 26 augustus 2024	18:30 uur	2 * (100/200/300/400/300/200/100m), 100m ah	Ronald
	woensdag 28 augustus 2024	18:30 uur	Duo - estafette bruggenloop (30 min.)	Theo
	woensdag 28 augustus 2024	19:15 uur	4 / 5 * 800m, 400m ah	Ronald
	zaterdag 31 augustus 2024	09:30 uur	Bootcamp / interval	Theo
Week 36	maandag-02-september-2024	18:30 uur	200/400m, 200m ah (30 min.)	Ronald
	woensdag-04-september-2024	19:00 uur	Schuttersveldloop (géén training)	-
	woensdag-04-september-2024	19:00 uur	Schuttersveldloop (géén training)	-
	zaterdag-07-september-2024	09:30 uur	Bootcamp / interval	Theo
Week 37	maandag-09-september-2024	18:30 uur	10 / 12 * 200m, 200m ah	Ronald
	woensdag-11-september-2024	18:30 uur	200m, 100m ah (30 min.)	Alie
	woensdag-11-september-2024	19:15 uur	3 * 1600m, 400m ah	Alie
	zaterdag-14-september-2024	09:30 uur	Bootcamp / interval	Theo
Week 38	maandag-16-september-2024	18:30 uur	Programma Pytsje	Pytsje
	woensdag-18-september-2024	18:30 uur	600m, 200m ah (30 min.)	Alie
	woensdag-18-september-2024	19:15 uur	3 / 4 * 1200m, 400m ah	Ronald
	zaterdag-21-september-2024	09:30 uur	Bootcamp / interval	Theo
Week 39	maandag 23 september 2024	18:30 uur	Programma Pytsje	Pytsje
	woensdag 25 september 2024	18:30 uur	200/300/400/500/400/300/200/300 enz., 200m ah (30 min.)	Theo
	woensdag 25 september 2024	19:15 uur	4 / 5 * 1000mtr, 400m ah	Alie
	zaterdag 28 september 2024	09:30 uur	Bootcamp / interval	Theo
Week 40	maandag 30 september 2024	18:30 uur	Programma Pytsje	Pytsje
	woensdag 2 oktober 2024	18:30 uur	200m estafette met 3 personen (30 min.)	Theo
	woensdag 2 oktober 2024	19:15 uur	5 / 6 * 800mtr, 400m ah	Ronald
	zaterdag 5 oktober 2024	09:30 uur	Bootcamp / interval	Theo