

Trainingschema
per 27-09-2018

A/B Kracht en Techniek Individuele begeleiding
Dennis, Chris, Marijke



week	dag	datum	programma	Trainer	opmerkingen PROGRAMMA
39	donderdag	27-Sep	ALGEMEEN	Marijke	MIX UITHOUDING KRACHT SNELHEID
40	donderdag	04-Oct	UITHOUDING	Chris	TRAPJE, MAX 6 MINUTEN, ZWERVEN
41	donderdag	11-Oct	BOOTCAMP	Dennis	NADRUK OP KRACHT
42	donderdag	18-Oct	SNELHEID	Marijke	VERSNELLINGEN (EVENTUEEL SPEL ELEMENT)
43	donderdag	25-Oct	ALGEMEEN	Chris	MIX UITHOUDING KRACHT SNELHEID
44	donderdag	01-Nov	UITHOUDING	Dennis	TRAPJE, MAX 6 MINUTEN, ZWERVEN
45	donderdag	08-Nov	BOOTCAMP	Marijke	NADRUK OP KRACHT
46	donderdag	15-Nov	SNELHEID	Chris	VERSNELLINGEN (EVENTUEEL SPEL ELEMENT)
47	donderdag	22-Nov	ALGEMEEN	Dennis	MIX UITHOUDING KRACHT SNELHEID
48	donderdag	29-Nov	UITHOUDING	Marijke	TRAPJE, MAX 6 MINUTEN, ZWERVEN
49	donderdag	06-Dec	BOOTCAMP	Chris	NADRUK OP KRACHT
50	donderdag	13-Dec	ALGEMEEN	Dennis	AANGEPASTE TRAINING, NA AFLOOP KERSTBORREL + DINER
51	donderdag	20-Dec	geen	ANDERE GROEP	GEEN TRAINING
52	donderdag	27-Dec	geen	ANDERE GROEP	GEEN TRAINING
1	donderdag	03-Jan	geen	ANDERE GROEP	GEEN TRAINING
2	donderdag	10-Jan	ALGEMEEN	Marijke	MIX UITHOUDING KRACHT SNELHEID