

Trainingschema 2020 - B niveau

Hillegonda Griffioen, Petra Wildschut, Marien Vellekoop, Ron Staal
(invallers Hans Blommesteijn, Peter Koperdraad)



Week	Datum	Training	Programma
4	zaterdag 25 januari 2020	Vaartspel	n.t.b.
5	zaterdag 1 februari 2020	Duurloop	4 x 15'
6	zaterdag 8 februari 2020	Interval	trapjes en tempo's
7	zaterdag 15 februari 2020	Vaartspel	n.t.b.
8	zaterdag 22 februari 2020	Duurloop	3 x 20'
9	zaterdag 29 februari 2020	Interval	trapjes en tempo's
10	zaterdag 7 maart 2020	Vaartspel	n.t.b.
11	zaterdag 14 maart 2020	Duurloop	2 x 30'
12	zaterdag 21 maart 2020	Interval	trapjes en tempo's
13	zaterdag 28 maart 2020	Vaartspel	n.t.b.
14	zaterdag 4 april 2020	Duurloop	60'
15	zaterdag 11 april 2020	Interval	trapjes en tempo's
16	zaterdag 18 april 2020	Vaartspel	n.t.b.
17	zaterdag 25 april 2020	Duurloop	4 x 20'
18	zaterdag 2 mei 2020	Interval	trapjes en tempo's
19	zaterdag 9 mei 2020	Duurloop	3 x 30'
20	zaterdag 16 mei 2020	Interval	trapjes en tempo's
21	zaterdag 23 mei 2020	geen training voor onze groep	
22	zaterdag 30 mei 2020	Vaartspel	n.t.b.
23	zaterdag 6 juni 2020	Duurloop	5 x 10'
24	zaterdag 13 juni 2020	Interval	trapjes en tempo's
25	zaterdag 20 juni 2020	Vaartspel	n.t.b.
26	zaterdag 27 juni 2020	Duurloop	4 x 15'
27	zaterdag 4 juli 2020	Interval	trapjes en tempo's
28	zaterdag 11 juli 2020	Vaartspel	n.t.b.
29	zaterdag 18 juli 2020	Duurloop	3 x 20'
30	zaterdag 25 juli 2020	Interval	trapjes en tempo's