

Trainingschema 2023 - B niveau



Arien Tabak, Hillegonda Griffioen, Petra Wildschut, Marien Vellekoop, Ron Staal

Week	Datum	Training	Programma
1	zaterdag 31 december 2022	Duurloop	5 x 10'
2	zaterdag 7 januari 2023	Interval	trapjes en tempo's
3	zaterdag 14 januari 2023	Vaartspel	n.t.b.
4	zaterdag 21 januari 2023	Duurloop	4 x 15'
5	zaterdag 28 januari 2023	Interval	trapjes en tempo's
6	zaterdag 4 februari 2023	Duurloop	3 x 20'
7	zaterdag 11 februari 2023	Interval	trapjes en tempo's
8	zaterdag 18 februari 2023	Duurloop	2 x 30'
9	zaterdag 25 februari 2023	Interval	trapjes en tempo's
10	zaterdag 4 maart 2023	Duurloop	60'
11	zaterdag 11 maart 2023	Interval	trapjes en tempo's
12	zaterdag 18 maart 2023	Duurloop	5 x 10'
13	zaterdag 25 maart 2023	Interval	trapjes en tempo's
14	zaterdag 1 april 2023	Vaartspel	n.t.b.
15	zaterdag 8 april 2023	Duurloop	4 x 15'
16	zaterdag 15 april 2023	Interval	trapjes en tempo's
17	zaterdag 22 april 2023	Duurloop	3 x 20'
18	zaterdag 29 april 2023	Interval	trapjes en tempo's
19	zaterdag 6 mei 2023	Duurloop	2 x 30'
20	zaterdag 13 mei 2023	Interval	trapjes en tempo's
21	zaterdag 20 mei 2023	Duurloop	60'
22	zaterdag 27 mei 2023	Interval	trapjes en tempo's
23	zaterdag 3 juni 2023	Duurloop	5 x 10'
24	zaterdag 10 juni 2023	Interval	trapjes en tempo's
25	zaterdag 17 juni 2023	Vaartspel	n.t.b.
26	zaterdag 24 juni 2023	Duurloop	4 x 15'
27	zaterdag 1 juli 2023	Interval	trapjes en tempo's
28	zaterdag 8 juli 2023	Duurloop	3 x 20'
29	zaterdag 15 juli 2023	Interval	trapjes en tempo's
30	zaterdag 22 juli 2023	Duurloop	2 x 30'
31	zaterdag 29 juli 2023	Interval	trapjes en tempo's
32	zaterdag 5 augustus 2023	Duurloop	60'
33	zaterdag 12 augustus 2023	Interval	trapjes en tempo's
34	zaterdag 19 augustus 2023	Duurloop	5 x 10'
35	zaterdag 26 augustus 2023	Interval	trapjes en tempo's
36	zaterdag 2 september 2023	Vaartspel	n.t.b.
37	zaterdag 9 september 2023	Duurloop	4 x 15'
38	zaterdag 16 september 2023	Interval	trapjes en tempo's
39	zaterdag 23 september 2023	Duurloop	3 x 20'
40	zaterdag 30 september 2023	Interval	trapjes en tempo's
41	zaterdag 7 oktober 2023	Duurloop	2 x 30'
42	zaterdag 14 oktober 2023	Interval	trapjes en tempo's
43	zaterdag 21 oktober 2023	Duurloop	60'

44	zaterdag 28 oktober 2023	Interval	trapjes en tempo's
45	zaterdag 4 november 2023	Duurloop	5 x 10'
46	zaterdag 11 november 2023	Interval	trapjes en tempo's
47	zaterdag 18 november 2023	Vaartspel	n.t.b.
48	zaterdag 25 november 2023	Duurloop	4 x 15'
49	zaterdag 2 december 2023	Interval	trapjes en tempo's
50	zaterdag 9 december 2023	Duurloop	3 x 20'
51	zaterdag 16 december 2023	Interval	trapjes en tempo's
52	zaterdag 23 december 2023	Duurloop	2 x 30'
53	zaterdag 30 december 2023	Interval	trapjes en tempo's