

Trainingschema april-oktober 2023

B Vaartspel Barbara, Wilma, Cindy  
Zaterdag



week	dag	datum	programma	training	Trainer	opmerkingen
13	zaterdag	1 april 2023	UITHOUDING 3	Hoorneboeg	Wilma	5-7-9-7-5 min
14	zaterdag	8 april 2023	UITHOUDING 4	Cronebos	Elyi/Christine	6-8-10-15 min
15	zaterdag	15 april 2023	ALGEMEEN	Laapersveld	Wilma	
16	zaterdag	22 april 2023	RUN BIKE RUN	Voetstappepad		
17	zaterdag	29 april 2023	KRACHT 1	Stad Gods / Oude bos	Cindy	zand
18	zaterdag	6 mei 2023	KRACHT 2	Cronebos	Barbara	zand, heuvel
19	zaterdag	13 mei 2023	KRACHT 3	Anna's Hoeve	Barbara	heuvel
20	zaterdag	20 mei 2023	KRACHT 4	Hoorneboeg	Wilma	heuvel +
21	zaterdag	27 mei 2023	ALGEMEEN	Laapersveld	Barbara	
22	zaterdag	3 juni 2023	SNELHEID 1	Anna's Hoeve	Wilma	5 x 5 min in 10 km tempo
23	zaterdag	10 juni 2023	SNELHEID 2	Cronebos	Cindy	6 x 4 min in 5km tempo
24	zaterdag	17 juni 2023	SNELHEID 3	Stad Gods / Oude bos	Wilma	8 x 3 min in 3km tempo
25	zaterdag	24 juni 2023	SNELHEID 4	Hoorneboeg	Barbara	5 x 2, 5 x 1 en 5 x 1,5 min in 1 km tempo
26	zaterdag	1 juli 2023	ALGEMEEN	Laapersveld	Wilma	
27	zaterdag	8 juli 2023	UITHOUDING 1	Anna's Hoeve	Cindy	trapje: 4.5.6.5.4 min (24)
28	zaterdag	15 juli 2023	UITHOUDING 2	Cronebos	Cindy	5 x 6 min
29	zaterdag	22 juli 2023	UITHOUDING 3	Stad Gods / Oude bos	Barbara	5-7-9-7-5 min
30	zaterdag	29 juli 2023	UITHOUDING 4	Hoorneboeg	Barbara	6-8-10-15 min
31	zaterdag	5 augustus 2023	ALGEMEEN	Laapersveld	Barbara	
32	zaterdag	12 augustus 2023	KRACHT 1	Stad Gods / Oude bos	Barbara	zand
33	zaterdag	19 augustus 2023	KRACHT 2	Hoorneboeg	Barbara	zand, heuvel
34	zaterdag	26 augustus 2023	KRACHT 3	Cronebos	Barbara	heuvel
35	zaterdag	2 september 2023	KRACHT 4	Anna's Hoeve	Wilma	heuvel +
36	zaterdag	9 september 2023	ALGEMEEN	Laapersveld	Wilma	
37	zaterdag	16 september 2023	SNELHEID 1	Hoorneboeg	Wilma	5 x 5 min in 10 km tempo
38	zaterdag	23 september 2023	SNELHEID 2	Cronebos	Cindy	6 x 4 min in 5km tempo
39	zaterdag	30 september 2023	SNELHEID 3	Anna's Hoeve	Wilma	8 x 3 min in 3km tempo
	zaterdag	7 oktober 2023	SNELHEID 4	Hoorneboeg	Barbara	5 x 2, 5 x 1 en 5 x 1,5 min in 1 km tempo