

Trainingschema

november 2023-mei 2024

B Vaartspel Barbara, Wilma, Cindy

Zaterdag

week	dag	datum	programma	training	Trainer	opmerkingen
44	zaterdag	4 november 2023	UITHOUDING 1	Anna's Hoeve	Wilma	trapje: 4,5,6,6,5,4 min
45	zaterdag	11 november 2023	UITHOUDING 2	Cronebos	Cindy	5 x 6 min
46	zaterdag	18 november 2023	UITHOUDING 3	Stad Gods / Oude bos	Wilma	5-7-9-7-5 min
47	zaterdag	25 november 2023	UITHOUDING 4	Hoorneboeg	Cindy	6-8-10-15 min
48	zaterdag	2 december 2023	Sinterklaasloop			
49	zaterdag	9 december 2023	ALGEMEEN	Laapersveld	Barbara	
50	zaterdag	16 december 2023	KRACHT 1	Stad Gods / Oude bos	Wilma	zand
51	zaterdag	23 december 2023	KRACHT 2	Hoorneboeg	Barbara	zand, heuvel
52	zaterdag	30 december 2023	KRACHT 3	Cronebos	ntb	heuvel
week						
1	zaterdag	6 januari 2024	KRACHT 4	Anna's Hoeve	Cindy	heuvel +
2	zaterdag	13 januari 2024	ALGEMEEN	Laapersveld	Wilma	
3	zaterdag	20 januari 2024	SNELHEID 1	Hoorneboeg	Barbara	6 x 5 min in 10 km tempo
4	zaterdag	27 januari 2024	SNELHEID 2	Cronebos	Cindy	7 x 4 min in 5km tempo
5	zaterdag	3 februari 2024	SNELHEID 3	Anna's Hoeve	Wilma	10 x 3 min in 3km tempo
6	zaterdag	10 februari 2024	SNELHEID 4	Hoorneboeg	Barbara	6 x 2, 6 x 1 en 6 x 1,5 min in 1 km tempo
7	zaterdag	17 februari 2024	ALGEMEEN	Laapersveld	Cindy	
8	zaterdag	24 februari 2024	UITHOUDING 1	Anna's Hoeve	Wilma	trapje: 4,5,6,6,5,4 min
9	zaterdag	2 maart 2024	UITHOUDING 2	Cronebos	Barbara	5 x 6 min
10	zaterdag	9 maart 2024	UITHOUDING 3	Stad Gods / Oude bos	Wilma	5-7-9-7-5 min
11	zaterdag	16 maart 2024	UITHOUDING 4	Hoorneboeg	Cindy	6-8-10-15 min
12	zaterdag	23 maart 2024	Lenteloop			
13	zaterdag	30 maart 2024	KRACHT 1	Stad Gods / Oude bos	Barbara	zand
14	zaterdag	6 april 2024	KRACHT 2	Hoorneboeg	Cindy	zand, heuvel
15	zaterdag	13 april 2024	KRACHT 3	Cronebos	Wilma	heuvel
16	zaterdag	20 april 2024	KRACHT 4	Anna's Hoeve	Barbara	heuvel +
17	zaterdag	27 april 2024	Koningsdag			
18	zaterdag	4 mei 2024	SNELHEID 1	Hoorneboeg	Cindy	6 x 5 min in 10 km tempo
19	zaterdag	11 mei 2024	SNELHEID 2	Cronebos	Wilma	7 x 4 min in 5km tempo
20	zaterdag	18 mei 2024	SNELHEID 3	Anna's Hoeve	Barbara	10 x 3 min in 3km tempo
21	zaterdag	25 mei 2024	SNELHEID 4	Hoorneboeg	Cindy	6 x 2, 6 x 1 en 6 x 1,5 min in 1 km tempo
22	zaterdag	1 juni 2024	ALGEMEEN	Laapersveld	Wilma	