

zondagtraining Juni-Okt 2017

datum	groep 1			groep 2			groep 3				groep 4			Bijzonderheden
	tijd	versn	T	tijd	versn	T	tijd	versn	T	T	tijd	versn	T	
5-jun-17	65	6X1		60	6x1		50	5X1			50	5X1		1e training Waarveld, 2e pinksterdag
11-jun-17	70	6x2		65	6x2		55	5x2			55	8x"30		
18-jun-17	75	6x3		60	6x3		60	5x3			60	6x2		
25-jun-17	65	6x2		65	5x2		55	5x2			55	8x"45		
2-jul-17	70	7x2		60	5x2		55	6x1			55	6x1		Proefestafette 1-2 juli Hongarije
9-jul-17	75	6x3		65	5x3		50	4x2			50	4x2		
16-jul-17	60	1-2-3-4		60	1-2-3-4		45	1-2-3-4			45	8x"45		
23-jul-17	65	1-2-3-3-2-1		55	1-2-3-3-2-1		50	1-2-3-3-2-1			50	10x"30		
30-jul-17	70	1-2-4-5-4-2-1		60	1-2-4-5-4-2-1		55	1-2-3-4-3-2-1			55	8x"45		
6-aug-17	75	5-4-3-2-1		55	4-3-2-1		45	6x"30			45	6x"30		
13-aug-17	65	4x3		60	5x1		50	6x"45			50	6x"45		
20-aug-17	75	5x3		65	6x1		45	10x"30			45	10x"30		
27-aug-17	80	4x4		70	4x3		50	5x2			50	6x1		
3-sep-17	70	5x3		60	4x2		55	5x2			55	8x"45		
10-sep-17	80	6x3		65	5x2		60	6x2			60	6x2		Estafette Hongarije
17-sep-17	90	6x4		75	5x4		65	5x3			65	10x"30		
24-sep-17	Geen training, AVH ochtend, loop met onderdelen en gezamenlijk ontbijt/brunch													
1-okt-17	80	7x3		65	5x3		55	5x3			55	10x"45		
8-okt-17	85	6x4		70	6x2		60	6x2			60	6x2		
15-okt-17	95	7x4		80	7x2		65	4x3			65	4x3		Laatste training Waarveld, Haarmühle
22-okt-17	70	4x4		60	5x3		55	6x2			55	6x2		Start clinic?
29-okt-17	75	5x3		65	6x2		60	7x1			60	7x1		