

Programma april-mei-juni 2024. Groep 6.

02-04 Rondje Liesbos wisseltempo (4 stuks).

09-04 Bredase weg 6x 1.000 m met 400 r. (+pasavond).

16-04 intervaltraining 6x 4 min. Met 2 min. rust.

(schoenmakershoek/turfschip)

23-04 Baantraining. 200 – 200r. 400 – 200r.

600 – 200r. 800 – 400r. (2 series).

30-04 Duurloop.

07-05 Bostraining pagnevaartbos.

14-05 Piramidetraining Hooghuis.

20-05 LELIELOOP !

21-05 Rustige hersteltraining.

28-05 Duurloop.

04-06 Bostraining pagnevaart.

11-06 Rondje Bollenstraat.

18-06 Baantraining 3x4 series 200 – 200r (400r).

24 t/m 27-06 Hardloopvierdaagse.

Met op 27-06 afsluiting in de kantine.