



Thijs Stienstra 06- 19 66 72 02

[de-hardloper@hotmail.com](mailto:de-hardloper@hotmail.com)

**Bijzonderheden:**

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
<b>vertrektijden</b>	-	[19:30]	[19:30]	[19:30]	-	[9:30]	[9:30]
<b>Week16</b> Van 19-04 tot 25-04	Rust	Woldberg 30 x 30 sec ins en ouds	Rust	woldberg Rustige duurloop 1:00 uur	Rust	woldberg Rustige duurloop 8 km of 12 km	RUST
<b>Week17</b> Van 26-04 tot 02-05	Rust	woldberg 10x400meter rust 200 dribbelen	Rust	woldberg Rustige duurloop 1:00 uur	Rust	woldberg Rustige duurloop 8km of 12 km	RUST
<b>Week 18</b> Van 03-05 tot 09-05	Rust	woldberg huiveltraining	Rust	woldberg Rustige duurloop 1:00uur	Rust	woldberg 9km of 13km	RUST
<b>Week 19</b> Van 10-05 tot 16-05	Rust	Wo[dberg 1.2.3.4.5.4.3.2.1.	Rust	woldberg Rustige duurloop 1:00 uur	Rust	woldberg rustige duurloop 9km of 13km	RUST
<b>Week 20</b> Van 17-05 tot 23-05	Rust	Woldberg 8x600m rust 200m	Rust	Woldberg Rustige duurloop 1:00 uur	Rust	WOLBERG Rustige duurloop 10km of 14km	RUST
<b>Trainer</b>		<b>Thijs</b>		<b>Thijs</b>		<b>Thijs</b>	