



Thijs Stienstra 06- 19 66 72 02

de-hardloper@hotmail.com

Bijzonderheden:

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Vertrektijden	[19:30]		[19:30]			[9:30]	
Week44 Van 28-10 tot 03-11	De karre 10x 300m rust 100m	RUST	De karre 2.4.6.8.6.4.2 rust de helft	RUST	RUST	Woldberg Rustige duurloop 6x 1500m rust 500m wandellen	RUST
Week 45 Van 04-11 tot 10-11	De karre 5x1000m rust 3min	RUST	De karre 2.4.6.8.6.4.2 rust de helft	RUST	RUST	Woldberg Rustige duurloop 4x2km rust 500m wandellen	RUST
Week 46 Van 11-11 tot 17-11	De karre pionnen spel	RUST	De karre 1x10min rust 5min 3x6min Rust 3min	RUST	RUST	Woldberg Rustige duurloop Of 4x2,5km rust 500m	RUST
Week 47 Van 18-11 tot 24-11	De karre heuvel training	RUST	De karre 1.2.3.4.5.4.3.2.1 rust het zelfde	RUST	RUST	Woldberg Rustige duurloop 1km.2km.3km.2km.1k m rust 500m wandellen	RUST
Week 48 Van 25-11 tot 01-12	De karre Fartlek	RUST	De Karre 2x20x 30sec	RUST	RUST	Woldberg Rustige duurloop 2km inlopen 5km 500m 2km uitlopen	RUST
Trainer		Thijs		Thijs		Thijs	