



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>Week17</b> Van 22-04 tot 28-04	Rust	<b>WOLBERG</b> 6x100 200 300 rust het zelfde	Rust	Rust	Rust	<b>WOLBERG</b> Rustige duurloop 10 km of 15 km	Rust
<b>Week18</b> Van 29-04 tot 05-05	Rust	<b>De karre fartlek</b>	Rust	Rust	Rust	<b>WOLBERG</b> Rustige duurloop 10km of 15 km	Rust
<b>Week 19</b> Van 06-05 tot 12-05	Rust	<b>WOLBERG</b> huiveltraining	Rust	Rust	Rust	<b>WOLBERG</b> 10km of 15km	Rust
<b>Week 20</b> Van 13-05 tot 19-05	Rust	30x 30sec ins en ouds	Rust	Rust	Rust	<b>WOLBERG</b> rustige duurloop 10km of 15km	Rust
<b>Week 21</b> Van 20-05 tot 26-05	Rust	<b>2.4.6.8.10 min</b> rust de helft	Rust	Rust	Rust	<b>WOLBERG</b> Rustige duurloop 10km of 15km	Rust
<b>Trainer</b>		<b>Thijs</b>		<b>Thijs</b>		<b>Thijs</b>	