



Bijzonderheden

Thijs Stienstra

mob: 06 19 66 72 02

e-mail: de-hardloper@hotmail.com

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	zaterdag	zondag
		19:30		19:30		09:00	
Week 30 Van 25-07 tot 31-07	Rust	Woldberg fartlek	Rust	Vanaf de Karre rustige duurloop 1 uur +-	Rust	Woldberg Rustige duurloop 10km of 15km	rust
Week 31 Van 01-08 tot. 07-08	Rust	Woldberg 1.2.3.4.5.4.3.2.1	Rust	Vanaf de Karre rustige duurloop 1.00 uur +-	Rust	Woldberg Rustige duurloop 10km of 15km	rust
Week 32 Van 08-08 tot 14-08	Rust	Woldberg heuveltraining	Rust	Vanaf de Karre rustige duurloop 1.00 uur +-	Rust	Woldberg Rustige duurloop 10km of 15 km	rust
Week 33 Van 15-08 tot 21-08	Rust	Woldberg pionnenspel	Rust	Vanaf de Karre Rustige duurloop 1.00uur+-	Rust	Woldberg Rustige duurloop 10km of 15km	rust
Week 34 Van 22-08 tot 28-08	Rust	Woldberg 10x 600m rust 200m	Rust	Vanaf de karre rustige duurloop 1.00uur +-	Rust	Woldberg Rustige duurloop 10km of 15km	rust