



Thijs Stienstra

mob: 06 19 66 72 02

e-mail: de-hardloper@hotmail.com

Bijzonderheden

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	zaterdag	zondag
		19:30		19:30		09:00	
Week 24 van 13-06 tot. 19-06	Rust	Woldberg fartlek	Rust	Vanaf de Karre rustige duurloop 1uur +-	Rust	De eese kapschuur Rustige duurloop 10km of 15km	rust
Week 25 van 20-06 tot. 26-06	Rust	Woldberg Heuvel training	Rust	Vanaf de Karre rustige duurloop 1.00 uur +-	Rust	Geen training ivm fietstocht	rust
Week 26 Van 27-06 tot 03-07	Rust	Woldberg 20x 1min ins en ouds	Rust	Vanaf de Karre rustige duurloop 1.00 uur +-	Rust	Woldberg Rustige duurloop 10km of 15 km	rust
Week 27 Van 04-07 tot 10-07	Rust	Woldberg 8x600 meter rust 200 meter	Rust	Vanaf de Karre Rustige duurloop 1.00uur+-	Rust	Woldberg Rustige duurloop 10km of 15km	rust
Week 28 van 11-07 tot 17-07	Rust	Woldberg 5x1km rust 3min.	Rust	Vanaf de karre rustige duurloop 1.00uur +-	Rust	Wandelen in ootmarsum 10.30	rust