



**Bijzonderheden.**

**Thijs Stienstra**

mob: 06 19 66 72 02

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

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
		19:30		19:30		09:30	
<b>Week 8</b> Van 20-02 tot 26-02	Rust	De karre fartlek	Rust	Vanaf de Karre 2,4,6,8,10 min Rust de helft	Rust	Woldberg rustige duurloop 10 of 15km	Rust
<b>Week 9</b> Van 27-02 tot 05-03	Rust	De karre 10x400 rust 200m	Rust	Vanaf de Karre 1.2.3.4.5.4.3.2.1 Rust het zelfde	Rust	Woldberg rustige duurloop 10km of 15km	Rust
<b>Week 10</b> Van 06-03 tot 12-03	Rust	De karre Pionnen training	Rust	Vanaf de Karre 30 x30sec	Rust	Woldberg Rustige duurloop 10km of 15 km	Rust
<b>Week 11</b> Van 13-03 tot 19-03	Rust	De karre heuveltraining	Rust	Vanaf de Karre 15x1min	Rust	Woldberg Rustige duurloop 10km of 15km	Rust
<b>Week 12</b> Van 20-03 tot 26-03	Rust	De karre 10x500m rust 2min	Rust	Vanaf de karre 1x 10min 5min dribbellen en 3x 6min rust 3min	Rust	Woldberg rustige duurloop 10km of 15km	Rust

