

Programma groep 6 okt – nov – dec 2024.

01-10 : Interval rond Hooghuis.

08-10 : Duurloop naar eigen invulling (Marco afwezig).

15-10 : Training rondom skatebaan.

22-10 : Baantraining Achilles. testloop 1000m. daarna,
200/200r-400/200r-600/200r-800/400r.

27-10 : van Oers marathon Etten-Leur.

29-10 : hersteltraining.

05-11 : Baantraining Achilles. 200/200r .
3x70%-3x75%-3x80%-3x85%.

12-11 : Piramidetraining.

17-11 : Boscross Pagnevaartbos 10.00u.

19-11 : Rondje Bollenstraat.

26-11 : Rondje Liesbos. Fartlektraining.

03-12 : Baantraining Achilles. 400/200r.

08-12 : Boscross Pagnevaartbos 10.00u.

10-12 : Viaducttraining.

17-12 : Interval Bredaseweg. 6x200/100r-200/100r-200/200r.

29-12 : Boscross pagnevaart 10.00u (oliebollen!).