

## TRAININGEN ZONDAGMORGEN MEI 2023 - OKTOBER 2023

Week	datum	groep 1		groep 2		groep 3		groep 4		Bijzonderheden
		tijd	versn	tijd	versn	tijd	versn	tijd	versn	
21	29-mei-23	80	6-5-4-3-2-1	75	5-4-3-2-1	65	3-2-1-3-2-1	65	3-2-1-3-2-1	tweede Pinksterdag
22	4-jun-23	65	6X1	60	6x1	55	5X1	55	5X1	
23	11-jun-23	70	6x2	65	6x2	55	5x2	55	8x"30	
24	18-jun-23	75	6x3	70	6x3	60	5x3	60	6x2	
25	25-jun-23	65	6x2	65	5x2	55	5x2	55	8x"45	
26	2-jul-23	70	7x2	60	5x2	55	6x1	55	6x1	start vanaf Waarveld
27	9-jul-23	75	6x3	65	5x3	50	4x2	50	4x2	start vanaf Waarveld
28	16-jul-23	60	1-2-3-4	60	1-2-3-4	55	1-2-3-4	55	8x"45	start vanaf Waarveld
29	23-jul-23	65	1-2-3-3-2-1	60	1-2-3-3-2-1	50	1-2-3-3-2-1	50	10x"30	start vanaf Waarveld
30	30-jul-23	70	1-2-4-5-4-2-1	60	1-2-4-5-4-2-1	55	1-2-3-4-3-2-1	55	8x"45	start vanaf Waarveld
31	6-aug-23	75	5-4-3-2-1	65	4-3-2-1	60	6x"30	60	6x"30	start vanaf Waarveld
32	13-aug-23	70	4x3	65	5x1	55	6x"45	55	6x"45	start vanaf Waarveld
33	20-aug-23	75	5x3	65	6x1	55	10x"30	55	10x"30	start vanaf Waarveld
34	27-aug-23	80	4x4	70	4x3	60	5x2	60	6x1	start vanaf Waarveld
35	3-sep-23	70	5x3	65	4x2	55	5x2	55	8x"45	
36	10-sep-23	80	6x3	70	5x2	60	6x2	60	6x2	
37	17-sep-23	90	6x4	75	5x4	65	5x3	65	10x"30	
38	24-sep-23	70	7x2	60	5x2	55	4x2	55	4x2	
39	1-okt-23	80	7x3	70	5x3	60	5x3	60	10x"45	
40	8-okt-23	85	6x4	75	6x2	65	6x2	65	6x2	
41	15-okt-23	95	7x4	80	7x2	65	4x3	65	4x3	
42	22-okt-23	75	4x4	65	5x3	55	6x2	55	6x2	
43	29-okt-23	80	4x5	70	5x4	60	6x3	60	6x3	wintertijd gaat in