

## TRAININGEN ZONDAGMORGEN JUNI 2021-OKT 2021

datum	groep 1			groep 2			groep 3				groep 4			Bijzonderheden	Wedstrijden
	tijd	versn	T	tijd	versn	T	tijd	versn	T	T	tijd	versn	T		
6-jun-21	65	6X1		60	6x1		55	5X1			55	5X1			
13-jun-21	70	6x2		65	6x2		55	5x2			55	8x"30			
20-jun-21	75	6x3		70	6x3		60	5x3			60	6x2			
27-jun-21	65	6x2		65	5x2			5x2			55	8x"45			
4-jul-21	70	7x2		60	5x2		55	6x1			55	6x1			
11-jul-21	75	6x3		65	5x3		50	4x2			50	4x2			
18-jul-21	60	1-2-3-4		60	1-2-3-4		55	1-2-3-4			55	8x"45			
25-jul-21	65	1-2-3-3-2-1		60	1-2-3-3-2-1		50	1-2-3-3-2-1			50	10x"30			
1-aug-21	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			
8-aug-21	75	5-4-3-2-1		65	4-3-2-1		60	6x"30			60	6x"30			
15-aug-21	70	4x3		65	5x1		55	6x"45			55	6x"45			
22-aug-21	75	5x3		65	6x1		55	10x"30			55	10x"30			
29-aug-21	80	4x4		70	4x3		60	5x2			60	6x1			
5-sep-21	70	5x3		65	4x2		55	5x2			55	8x"45			
12-sep-21	80	6x3		70	5x2		60	6x2			60	6x2			
19-sep-21	Engelse Mijlenloop 2021														Engelse Mijlenloop
26-sep-21	70	7x2		60	5x2		55	4x2			55	4x2			
3-okt-21	80	7x3		70	5x3		60	5x3			60	10x"45			Ropa Run 2021
10-okt-21	85	6x4		75	6x2		65	6x2			65	6x2			
17-okt-21	95	7x4		80	7x2		65	4x3			65	4x3			
24-okt-21	75	4x4		65	5x3		55	6x2			55	6x2		Start clinic	
31-okt-21	80	5X4		70	5X4		60	5X3			60	5X3			