

TRAININGEN AVH ZONDAGMORGEN JUNI 2020-OKT 2020

Wk	datum	groep 1			groep 2			groep 3				groep 4			Bijzonderheden
		tijd	versn	T	tijd	versn	T	tijd	versn	T	T	tijd	versn	T	
23	7-jun-20	65	6X1		60	6x1		55	5X1			55	5X1		
24	14-jun-20	70	6x2		65	6x2		55	5x2			55	8x"30		
25	21-jun-20	75	6x3		70	6x3		60	5x3			60	6x2		
26	28-jun-20	65	6x2		65	5x2			5x2			55	8x"45		Afsluiting Clinic
27	5-jul-20	70	7x2		60	5x2		55	6x1			55	6x1		
28	12-jul-20	75	6x3		65	5x3		50	4x2			50	4x2		
29	19-jul-20	60	1-2-3-4		60	1-2-3-4		55	1-2-3-4			55	8x"45		
30	26-jul-20	65	1-2-3-3-2-1		60	1-2-3-3-2-1		50	1-2-3-3-2-1			50	10x"30		
31	2-aug-20	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		
32	9-aug-20	75	5-4-3-2-1		65	4-3-2-1		60	6x"30			60	6x"30		
33	16-aug-20	70	4x3		65	5x1		55	6x"45			55	6x"45		
34	23-aug-20	75	5x3		65	6x1		55	10x"30			55	10x"30		
35	30-aug-20	80	4x4		70	4x3		60	5x2			60	6x1		
36	6-sep-20	70	5x3		65	4x2		55	5x2			55	8x"45		
37	13-sep-20	80	6x3		70	5x2		60	6x2			60	6x2		
38	20-sep-20	90	6x4		75	5x4		65	5x3			65	10x"30		
39	27-sep-20	70	7x2		60	5x2		55	4x2			55	4x2		
40	4-okt-20	80	7x3		70	5x3		60	5x3			60	10x"45		
41	11-okt-20	85	6x4		75	6x2		65	6x2			65	6x2		
42	18-okt-20	95	7x4		80	7x2		65	4x3			65	4x3		
43	25-okt-20	75	4x4		65	5x3		55	6x2			55	6x2		Start clinic?