

Training			Tijd		Aantal Herhalingen	Totale Afstand (Grote ronden in bos)	OPMERKINGEN
			Min	Sec			
1	Zondag	26/03/2023	/	+/-5	veel	afhankelijk van de tijd 2 à 3	Welkom, werking club, kleren/grounded running
2	Woensdag	29/03/2023	/	+/- 10	veel	afhankelijk van de tijd 2 à 3	beweegnormen
3	Vrijdag	31/03/2023	/	+/- 15	veel	afhankelijk van de tijd 2 à 3	herhaling kleren beweegnorm
4	Zondag	2/04/2023	1	30	3		3 uitdelen stappentellers + uitleg
5	Woensdag	5/04/2023	1	41	3		3 navragen stappentellers
6	Vrijdag	7/04/2023	1	53	3		3 recup stappentellers
7	Zondag	9/04/2023	2	6	3		3 uitleg voordelen/risico (schema)
8	Woensdag	12/04/2023	2	22	3		3 uitleg supercompensatie
9	Vrijdag	14/04/2023	2	39	3		3 herhalen vorige 2
10	Zondag	16/04/2023	2	58	3		3 uitleg werking hart (Barbara?)
11	Woensdag	19/04/2023	3	19	2		3 uitleg fast en slow twitch spieren
12	Vrijdag	21/04/2023	3	43	2		3 herhaling vorige 2
13	Zondag	23/04/2023	4	10	2		3
14	Woensdag	26/04/2023	4	40	2		3
15	Vrijdag	28/04/2023	5	13	2		3
16	Zondag	30/04/2023	5	51	2		3
17	Woensdag	3/05/2023	6	33	2		3
18	Vrijdag	5/05/2023	7	20	2		3
19	Zondag	7/05/2023	8	13	2		3
20	Woensdag	10/05/2023	8	45	2		3
21	Vrijdag	12/05/2023	9	19	1x + Finse 8 (horizontale stukken stappen)	Samen Opwarmen	
22	Zondag	14/05/2023	9	55	1x + Finse 8 (horizontale stukken stappen)	Samen Opwarmen	
23	Woensdag	17/05/2023	10	34	1x + Finse 8 (horizontale stukken stappen)	Samen Opwarmen	
24	Vrijdag	19/05/2023	11	15	1x + Finse 8 (horizontale stukken stappen)	Samen Opwarmen	
25	Zondag	21/05/2023	11	59	1x + Finse 8 (horizontale stukken stappen)	Samen Opwarmen	
26	Woensdag	24/05/2023	12	46	1x + Finse 8 (horizontale stukken stappen)	Samen Opwarmen	
27	Vrijdag	26/05/2023	13	35	1x + Finse 8 (horizontale stukken stappen)	Samen Opwarmen	
28	Zondag	28/05/2023	14	28	1x + Finse 8 (horizontale stukken stappen)	Samen Opwarmen	
29	Woensdag	31/05/2023	15	25	1x + Finse 8 (horizontale stukken stappen)	Samen Opwarmen	
30	Vrijdag	2/06/2023	16	25	1x + Finse 8 (horizontale stukken stappen)	Samen Opwarmen	
31	Zondag	4/06/2023	17	29	1x + Finse 8 (horizontale stukken stappen)	Samen Opwarmen	
32	Woensdag	7/06/2023	18	37	1x + Finse 8 (horizontale stukken stappen)	Samen Opwarmen	
33	Vrijdag	9/06/2023	19	50	1x + Finse 8 (horizontale stukken stappen)	Samen Opwarmen	
34	Zondag	11/06/2023	21	7	1x + Finse 8 (horizontale stukken stappen)	Samen Opwarmen	
35	Woensdag	14/06/2023	22	29	1x + Finse 8 (horizontale stukken stappen)	Samen Opwarmen	
36	Vrijdag	16/06/2023	23	57	1	Samen Opwarmen	
37	Zondag	18/06/2023	25	30	1	Samen Opwarmen	
38	Woensdag	21/06/2023	27	10	1	Samen Opwarmen	
39	Vrijdag	23/06/2023	28	56	1	Samen Opwarmen	
40	Zondag	25/06/2023	30	49	1	Samen Opwarmen	