

SCHEMA 3^e week oktober 2021

LAATSTE WEEK VOOR ONZE 10 VAN AVR

Week 18 oktober - 24 oktober

Dag	Datum	Programma
Maandag	18-10-2021	1200 m – 4 x 800 m. p. 300 m
Dinsdag	19-10-2021	D I 50 min
Woensdag	20-10-2021	D I 30 min – D II 0 min
Donderdag	21-10-2021	3 x 600 m, 3 x 300 m P. 300 m. Tempo's niet te hoog
Vrijdag	22-10-2021	
Zaterdag	23-10-2021	wedstrijdvoorbereiding
Zondag	24-10-2021	10 km en 4 EM. Wedstrijd.

Week 25 oktober - 31 oktober

Dag	Datum	Programma
Maandag	25-10-2021	Gezamenlijk uitlopen. Veiligheidshesjes meebrengen!!
Dinsdag	26-10-2021	Volgt
Woensdag	27-10-2021	Volgt
Donderdag	28-10-2021	Volgt
Vrijdag	29-10-2021	Volgt
Zaterdag	30-10-2021	Volgt
Zondag	31-10-2021	Volgt

Week 1 November - 7 november

Dag	Datum	Programma
Maandag	1-11-2021	Volgt
Dinsdag	2-11-2021	Volgt
Woensdag	3-11-2021	Volgt
Donderdag	4-11-2021	Volgt
Vrijdag	5-11-2021	Volgt
Zaterdag	6-11-2021	Volgt
Zondag	7-11-2021	Volgt