

Trainingsschema Daniels Ronny van 5 september tot 7 november 2018

woensdag 5 september 2018	600	500	400	600	600	500	400	600			Totaal	4200
woensdag 12 september 2018	800	600	400	300	300	400	600	800				4200
woensdag 19 september 2018	1000	800	500	500	800	1000						4600
woensdag 26 september 2018	800	600	1000	1000	600	800						4800
woensdag 3 oktober 2018	400	500	600	800	800	600	500	400				4600
woensdag 10 oktober 2018	800	600	500	400	400	500	600	800				4600
woensdag 17 oktober 2018	1000	800	600	600	800	1000						4800
woensdag 24 oktober 2018	600	800	1000	1000	800	600						4800
woensdag 31 oktober 2018	300	400	500	600	800	800	600	500	400	300		5200
woensdag 7 november 2018	800	600	500	400	300	300	400	500	600	800		5200