Trainingsplanning Daniels Ronny vanaf 12/02/2020

												Totaal
woensdag, februari 12, 2020	600	800	1000	1000	800	600	0	0				4800
woensdag, februari 19, 2020	1000	800	600	600	800	1000	0	0				4800
woensdag, februari 26, 2020	5km	ins	and	auds	100	snel recht stuk		100	bocht traag			5000
woensdag, maart 04, 2020	400	400	600	600	800	600	600	400	400			4800
woensdag, maart 11, 2020	800	600	400	1000	400	600	800	0				4800
woensdag, maart 18, 2020	5km	ins	and	auds	100 snel bocht			100 rechtstuk traag				5000
woensdag, maart 25, 2020	600	800	600	400	400	600	800	600				4800
woensdag, april 01, 2020	400	600	800	1200	800	600	400					4800
woensdag, april 08, 2020	5km	ins	and	auds	200	Snel	500	400				5000
dinsdag, april 14, 2020	1000	800	600	600	800	1000	0	0	0			4800
woensdag, april 22, 2020	800	1000	1200	1000	800	0	0	0	0			4800
woensdag, april 29, 2020	400	800	1000	1000	800	400	0	0	0			4400