

# Groep 9

Groep 9 traint alleen op woensdagavond.

Het programma is maximaal 30 minuten met intervals van 1 tot 5 minuten met een tempo tussen de 7 en 8 minuten per kilometer en met wandelpauzes van 1 of 2 minuten.

Leden van de groep ontvangen vooraf aan elke training het programma via WhatsApp.

Wil je in deze groep meetrainen kom op woensdagavond of meld je aan via 0631671389

Cor Rijnvis