

Trainingsschema groep 9

Woensdag

3-1-2018	3x (2-3-4 minuten)
10-1-2018	3x 10 minuten
17-1-2018	2x (5-4-3-2-1 minuten)
24-1-2018	15x 2 minuten
31-1-2018	2x (1-2-3-4-5 minuten)
7-2-2018	6x 5 minuten
14-2-2018	5-10-5-10 minuten
21-2-2018	2x 15 minuten
28-2-2018	2x (1-2-3-4-5 minuten)
7-3-2018	6x 5 minuten
14-3-2018	2x (5-4-3-2-1 minuten)
21-3-2018	15x 2 minuten
28-3-2018	3x (2-3-4 minuten)