

Schema duurlopen op zondag voor Dam-tot-Damtraining en Marathontraining 2018

Inlopen en warming up gezamenlijk

weeknr	Zondag	Gewone/DtD-training	Afstand	Marathontraining	afstand
23	3-6-2018	Robbert	15	Willemien	15
24	10-6-2018	Mark	10	Young	18
25	17-6-2018	Robbert	12	Michiel	20
26	24-6-2018	Mark	15	Young	16
27	1-7-2018	Robbert	10	Willemien	22
28	8-7-2018	Mark	13	Young	24
29	15-7-2018	Robbert	14	Michiel	18
30	22-7-2018	Mark	12	Young	26
31	29-7-2018	Robbert	14	Willemien	28
32	5-8-2018	Jo	15	Young	15
33	12-8-2018	Robbert	16	Michiel	30
34	19-8-2018	Mark	12	Young	32
35	26-8-2018	Robbert	15	Willemien	24
36	2-9-2018	Mark	18	Young	15
37	9-9-2018	Robbert	16	Michiel	34
38	16-9-2018	Mark	10	Young	36
39	23-9-2018	DtD/Robbert	16,1	DtD/Willemien	16,1
40	30-9-2018	Jo	10	Young	28
41	7-10-2018	Robbert	12	Michiel	20
42	14-10-2018	Mark	15	Young	12
43	21-10-2018	Robbert	10	xx (Marathon)	42,2