

Skeeler en Wielclub Twenterand



Jaar: 2019	Voor alle trainigen: opstappen bij de grote kerk, Vriezenveen 18:45	
Datum:	Training:	Uitvoeringslocatie:
9-apr	Opstap training traptechniek	Manitobaplein/Leemslagenweg A35
23-apr	Ademhaling, D1-D2/D3	Uitvoering tijdens rondrit
7-mei	Extensieve interval, 4/3/4/2	Parcour, bedrijvenpark Twente
21-mei	D2 duur, 3,5 uur	Uitvoering tijdens rondrit
4-jun	intensieve interval	Uitvoering tijdens rondrit
18-jun	Jachtspel, interval	NK parcour
2-jul	Herhaling bochttechniek	Manitobaplein evt. parcour
16-jul	Vrije invulling vanuit de groep, vooraf aangeven	afhankelijk van
27-aug	Jachtspel, interval	NK parcour
10-sep	D2 duur, 3,5 uur	Uitvoering tijdens rondrit