


Zaterdag 14 december - Zaterdagmorgentraining met PEC1910

Ben vandaag afwezig, training van Dora.

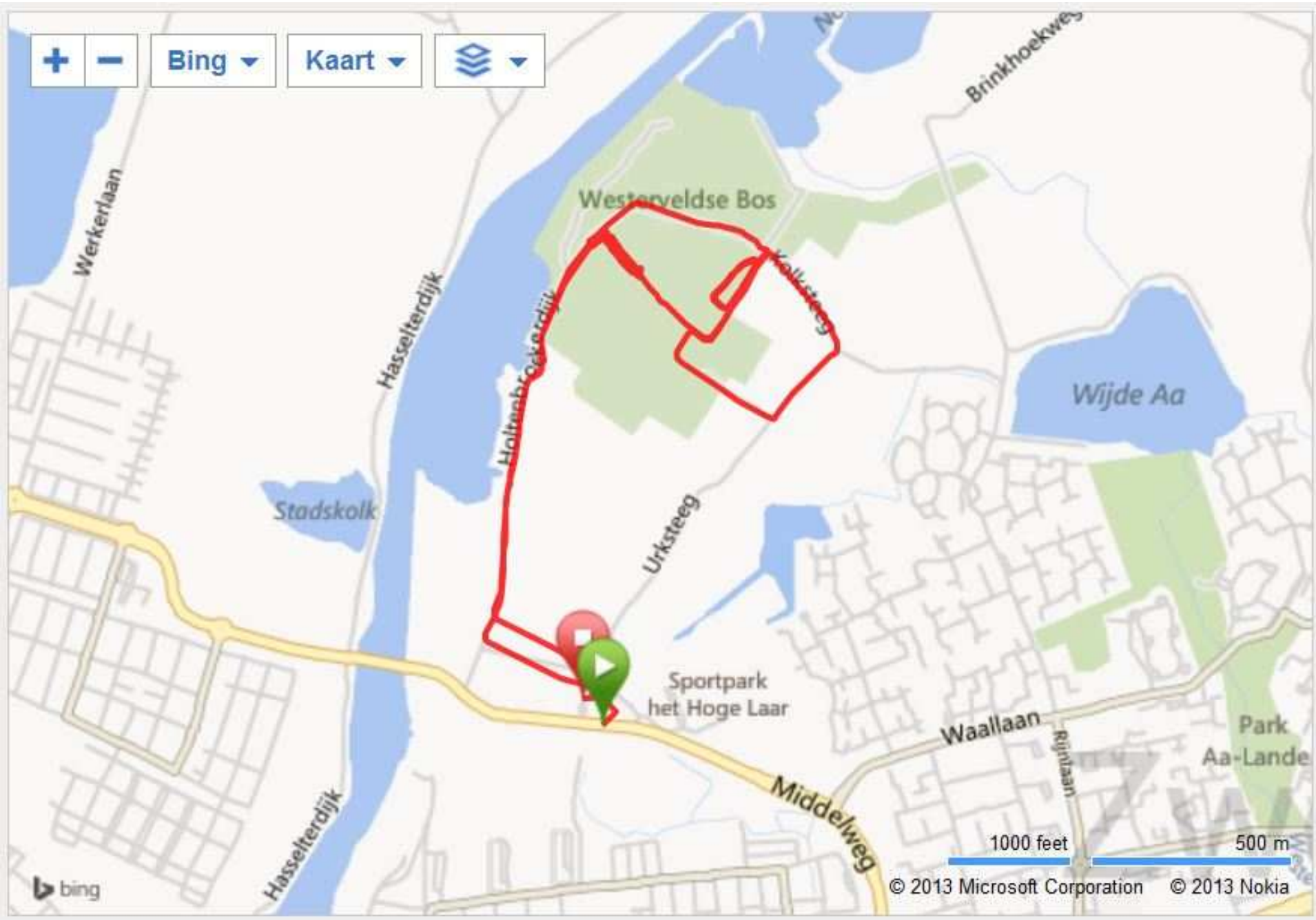
Ronde 1: inlopen, rekken/strekken, loopscholing etc.

Ronde 2 t/m 6: diverse oefeningen als tweetallen en herstelstukken.

Ronde 7 en 8: herstel en terug naar de baan met 2 minuten dribbelen / 1 minuut wandelen

▼  Ronden **8** Toon tussentijden

Tussentijd	Tijd	Afstand	Gem. tempo
1	33:02.0	2.50	13:13
2	15:08.4	1.68	9:01
3	4:24.1	0.92	4:46
4	3:35.4	0.13	28:11
5	3:51.3	0.75	5:08
6	4:02.5	0.54	7:29
7	16:47.7	1.95	8:36
8	:02.8	0.00	13:55
Overzicht	1:20:54.2	8.48	9:33



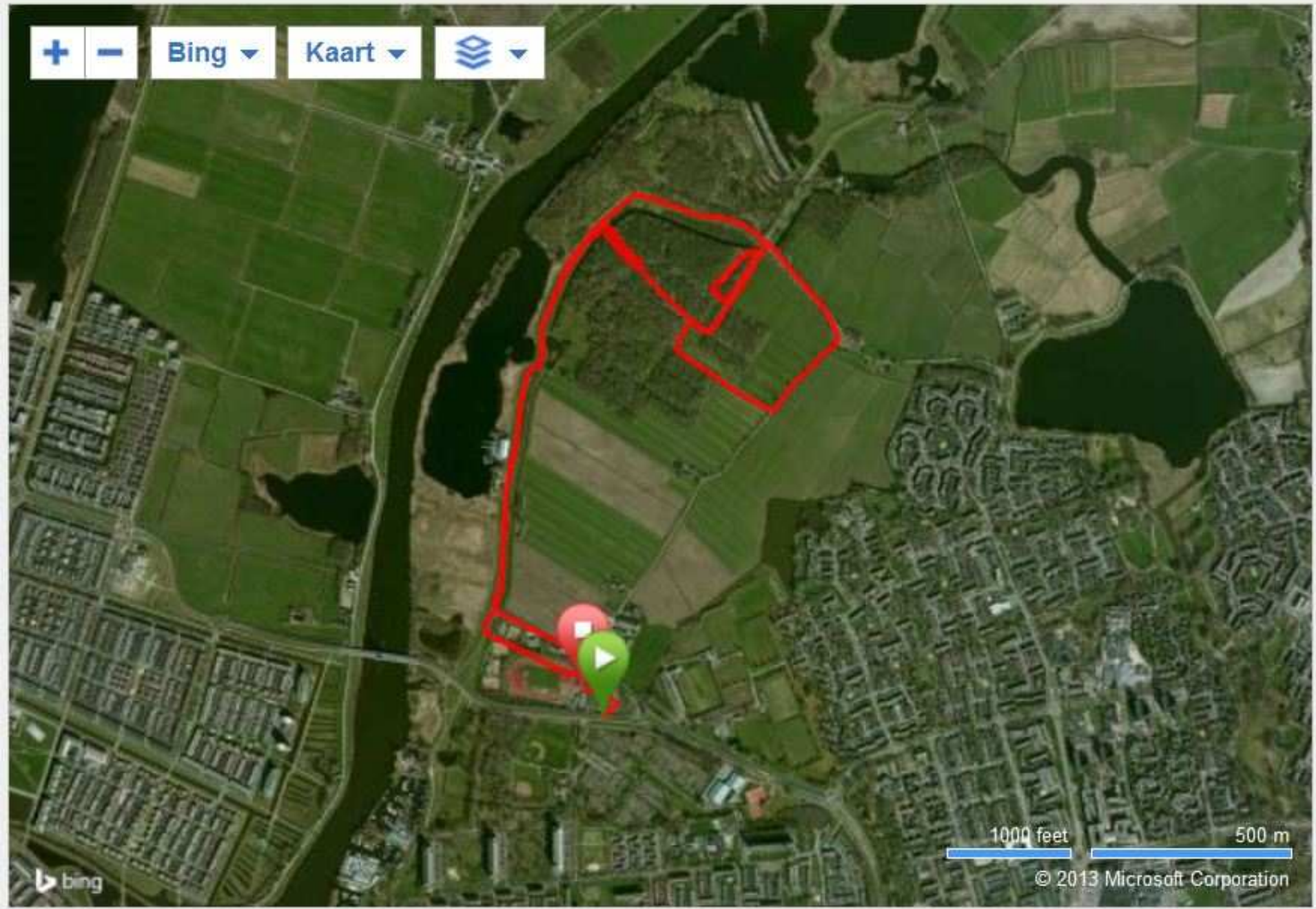
+ - Bing Kaart

Werkerlaan
Haselsterdijk
Stadskolk
Westerveldse Bos
Kalksteeg
Wijde Aa
Urksteeg
Sportpark het Hoge Laar
Middelweg
Waallaan
Rijnlaan
Park Aa-Lande
Brinkhoekweg

1000 feet 500 m

bing

© 2013 Microsoft Corporation © 2013 Nokia



Bing ▾

Kaart ▾



1000 feet

500 m

bing

© 2013 Microsoft Corporation