

VAKANTIESCHEMA GROEP A

datum	maandag	woensdag	vrijdag	zaterdag	zondag	totaal
week 1 juli	40	55	45	0		140
week 8 juli	40	60	45	0		145
week 15 juli	45	55	45	0		145
week 22 juli	50	55	50	0		155
week 29 juli	START TRAININGSSCHEMA HALVE MARATHON					