

training 10 december

2x 4 ronden inrijden - 400m rust

piramide van 2, 4, 6, 4, 2 ronden - 400m rust

6x 2 ronden

waarvan 2 op 70%, 2 op 80%, 2 op 90%

600m rust

4x 200m Steigerung (opbouwende sprint)

2x glijstart

2x starten