Opstap/Instapgroep 2018-2019
Week 21 t/m 25

			Dinsdag			Donderdag		
			Run	Walk	Totaal	Run	Walk	Totaal
21	10	05-03/07-03	40-15	2	57	40-20	2	62
22	11	12-03/14-03	45-15	2	62	35-30, Tempo	2	67
23	12	19-03/21-03	50-15	2	67	55-15	2	72
24	13	26-03/28-03	60		60	50-20	2	72
25	14	02-04/04-04	30		30	**Eindloop**		60