

Reguliere trainingen

Groepen		Maandag		Dinsdag		Woensdag		Donderdag		Vrijdag		Zaterdag	
		Trainer	Tijd	Trainer	Tijd	Trainer	Tijd	Trainer	Tijd	Trainer	Tijd	Trainer	Tijd
1	1	Rico/Fred	18:00									Tonnie	08:45
	1/2	Berry&Claudia	18:00					Jan V	09:45	Berry&Claudia	18:00		
2	2	Aat	19:00	Richard	17:00	Aat	19:00	Richard	09:45			Richard	08:45
	2			Aat	19:00								
	2/3	Frans	18:00			Jan V	18:30					Marjan	08:45
	2/3	Piet	19:00			Lia/Jan K	18:30	Hans	19:00				
3	3			Hans	19:00							Lia	08:45
	3/4	Ronald	19:00					Melanie	19:00				
4	4			Arno	19:00							Nils	08:45
	4+	Tonnie	19:00			Henk	19:00						
Core						Lia	20:00						

Aanvullende trainingen

	Dinsdag		Woensdag		Donderdag		Vrijdag		Zaterdag	
Start to Run	Tinus	19:00							Tinus	08:45
Beginnerscursus	n.t.b.	19:15					Berry&Claudia	19:15	n.t.b.	08:45
Marikenloop			Tinus	19:00						
Midwinter 25 km									Jan Willem	08:45
Zevenheuvelen			Tinus	19:00						

* Afhankelijk van de groepsgrootte kunnen deze groepen samen op pad gaan.