

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 18:00-19:15										
	1/2	Berry&Claudia 18:00-19:15					Jan V 9:45-10:45		Berry&Claudia 18:00-19:15		Tonnie 8:45-10:15	
2	2	Aat 19:00-20:15	Richard 17:00-18:00		Aat 19:00-20:30		Richard 9:45-11:15				Aat 8:45-10:30	
	2		Aat 19:00-20:30									
	2/3	Frans/Rob 18:00-19:15			Jan V 18:30-19:45						Nemi 8:45-10:30	
	2/3	Nemi 19:00-20:15			Lia/Jan K 18:30-19:45							
3	3		Hans 19:00-20:30				Hans 19:00-20:30				Lia 8:45-10:30	
	3/4	Ronald/Elmer 19:00-20:15										
4	4		Jan Willem 19:00-20:30								Nils 8:45-10:30	
	4+	Tonnie 19:00-20:15			Henk 19:00-20:30							
Core					Lia 19:45-20:15							

Aanvullende trainingen

	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
Start to Run	Tinus 19:00-20:00				Tinus 8:45-9:45
Beginnerscursus	n.t.b. 19:00-20:00			n.t.b. 19:00-20:00	n.t.b. 8:45-9:45
Marikenloop		Tinus 19:00-20:00			
Midwinter 25 km					Jan Willem 8:45-10:30
Zevenheuvelen		Tinus 19:00-20:00			

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