

### Reguliere trainingen

Groepen	Maandag		Dinsdag		Woensdag		Donderdag		Vrijdag		Zaterdag	
	Trainer	Tijd	Trainer	Tijd	Trainer	Tijd	Trainer	Tijd	Trainer	Tijd	Trainer	Tijd
1	1	Rico	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			Michel	19:00-20:30							
	2/3	Frans/Rob	18:00-19:15	Aat	19:00-20:30	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	Elmer/Ronald	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	Marjan/Tinus	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.