

### Reguliere trainingen

Groepen		Maandag		Dinsdag		Woensdag		Donderdag		Vrijdag		Zaterdag	
Niveau		Trainer	Tijd	Trainer	Tijd	Trainer	Tijd	Trainer	Tijd	Trainer	Tijd	Trainer	Tijd
1	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	19:00-20:30	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					Erica/Ineke/	8:45-10:30
	2/3	Nemi	19:00-20:15			Jan K./Lia	18:30-19:45					Nemi/Marjan	
3	3	Arjan/JanW/		Hans	19:00-20:30			Hans	19:00-20:30			Jan Willem	8:45-10:30
	3/4	Nils/Randall	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 Stability						n.t.b.							

### Aanvullende trainingen

	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
Beginnerscursus/Start to Run	Arno/Ronald/ Tinus 19:00-20:15				Arno/Tinus 8:45-10:00
Midwinter 25 km					Jan Willem 8:45-10:30
Midwinter 8 / 16,1 km		Erica/Ineke/ 19:00-20:30			
Kroondomeintrail		Tinus 19:00-20:30			
RunX loop		Erica/Ineke/ 19:00-20:30			
Zevenheuvelenloop		Tinus 19:00-20:30			