

Reguliere trainingen

Groepen		Maandag		Dinsdag		Woensdag		Donderdag		Zaterdag	
Niveau		Trainer	Tijd	Trainer	Tijd	Trainer	Tijd	Trainer	Tijd	Trainer	Tijd
1	1	Rico	18:00-19:15					Jan V.	9:45-10:45	Tonnie	8:45-10:15
2	2	Gea	18:00-19:15	Michel	19:00-20:30			Geert/Nemi	9:45-11:15	Piet	8:45-10:30
	2/3	Rob	18:00-19:15	(voorlopig vervanging door Arno/Ronald/Tinus)		Jan V.	18:30-19:45			Erica/Ineke/	8:45-10:30
3	3	Arjan/Lia/		Hans/JanW	19:00-20:30			Hans/JanW	19:00-20:30	Jan Willem/	8:45-10:30
	3/4	Randal/JanW	19:00-20:15							Lia	
4	4									Nils/Randall	8:45-10:30
	4+	Nils/Roel	19:00-20:15			Mynko/Ronald	19:00-20:30				
Wandelgroep										Irma	8:45-10:45
Core Stability							n.t.b.				

Aanvullende trainingen

	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Zaterdag
Beginnerscursus/Start to Run (start in maart en september)	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		