

### 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	Arno/Ronald/	19:00-20:30	Jan V.	18:30-19:45	Geert/Marijke	9:45-11:15	Piet	8:45-10:30
	2/3	Rob	18:00-19:15	Tinus							
3	3	Arjan/Lia/		Jan Willem	19:00-20:30			Jan Willem	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/ 19:00-20:15 Tinus			Arno/Tinus 8:45-10:00
Midwinter 25 km				Arjan 8:45-10:30
Midwinter 8 / 16,1 km		Erica/Ineke 19:00-20:30		
Kroondomeintrail		Erica/Ineke 19:00-20:30		
RunX loop		Erica/Ineke 19:00-20:30		
Zevenheuvelenloop		Erica/Ineke 19:00-20:30		