Reguliere trainingen

Groepen	Niveau	Maandag Trainer	Tijd	Dinsdag Trainer	Tijd	Woensdag Trainer	Tijd	Donderdag Trainer	Tijd	Zaterdag Trainer	Tijd
1	1	Inval	18:00-19:15					Jan V.	9:45-10:45	Tonnie	8:45-10:15
2	2	Inval	18:00-19:15	Arno/Ronald/	19:00-20:30			Geert/Marijke	9:45-11:15	Piet	8:45-10:30
	2			Tinus						Marijke/Nemi	8:45-10:30
	2/3	Rob	18:00-19:15	Jan Willem	19:00-20:30	Jan V.	18:30-19:45			Erica/Ineke/	8:45-10:30
						Jan K.	18:30-19:45			Rob	
3	3	Arjan/Lia/								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	Arno/Ronald/	19:00-20:15				Arno/Tinus	8:45-10:00
(start in maart en september)	Tinus						
Midwinter 25 km						Arjan	8:45-10:30
Midwinter 8 / 16,1 km			Ineke (niv 1)	18:30-20:00			
			Erica (niv 2)	19:00-20:30			
Kroondomeintrail			Ineke (niv 1)	18:30-20:00			
			Erica (niv 2)	19:00-20:30			
RunX loop			Ineke (niv 1)	18:30-20:00			
			Erica (niv 2)	19:00-20:30			
Smokkeltrail			Ineke (niv 1)	18:30-20:00			
			Erica (niv 2)	19:00-20:30			