

trainingsrooster augustus 2021

Datum	Type training	Baan - Bootcamp	Beter 5	Beter 10	<15	>15	Wandelen
Zondag 1 aug	Duintraining	—	Wyb	Frans	Martijn	Els	Amerik
Woensdagochtend 4 aug	Wisselduur	—	Regina	—	—		—
Woensdagavond 4 aug	Wisselduur	—	Wyb	Loes + (60/65)	Sylvie (55) Peter+Shaogang (50) Menno (45/40)		Amerik
Donderdag 5 aug	Geen Bootcamp	—	—	—	—		—
Vrijdag 6 aug	Geen baantraining	—	—	—	—		—
Zondag 8 aug	Duurloop + XL	—	Frans	Els	Martijn + Menno (XL)		Amerik
Woensdagochtend 11 aug	Wisselduur	—	Regina	—	—		—
Woensdagavond 11 aug	Wisselduur	—	Wyb	Loes + (60/65)	Sylvie (55) Menno (45/40 + 50)		Aad/Amerik
Donderdagavond 12 aug	Geen Bootcamp	—	—	—	—		—
Vrijdag 13 aug	Geen baantraining	—	—	—	—		—
Zondag 15 aug	Duurloop + XS	—	Frans	Marjan	Menno + Els (XS)		Aad/Amerik
Woensdagochtend 18 aug	Wisselduur	—	Regina	—	—		—
Woensdagavond 18 aug	Wisselduur	—	Wyb	Loes	Colette (60/65) (Peter + Shaogang (55) Rob (45/40+ 50)		Aad/Amerik
Donderdagavond 19 aug	Geen Bootcamp	—	—	—	—		—
Vrijdag 20 aug	Geen baantraining	—	—	—	—		—
Zondag 22 aug	Duurloop + XL/XM	—	Wyb	Marjan	Martijn + Els (XM) +XL)		Aad/Amerik
Woensdagochtend 25 aug	Wisselduur	—	Regina	—	—		—
Woensdagavond 25 aug	Wisselduur	—	Esther	André	Geert (60/65) Colette (55) Peter (50) Rob (45/40)		Aad/Amerik
Donderdagavond 26 aug	Bootcamp	Rob	—	—	—		—
Vrijdag 27 aug	Alleen baantraining	Katja	—	—	—		—
Zondag 29 aug	Wisselduur	—	Esther	Lan	Geert	Shaogang	Aad/Amerik