

trainingsrooster juli 2021

Datum	Type training	Baan - Bootcamp	Opstartgroep	Beter 5	Beter 10	<15	>15	Wandelen
Donderdag 1 juli	Bootcamp	Katja	—	—	—	—	—	—
Vrijdag 2 juli	baantraining	Katja	—	—	—	—	—	—
Zondag 4 juli	Duintraining	—	André	Thomas	Lan	Martijn	Rob	Amerik
Dinsdag 6 juli	Bootcamp	Rob	—	—	—	—	—	—
Woensdagochtend 7 juli	Wisselduur	—	—	Regina + Wyb	—	—	—	—
Woensdagavond 7 juli	Wisselduur	—	André	Wyb	Loes	Geert (60/65) Els (55) Peter + Sylvie (50)	Menno (45/40)	Aad/Amerik
Donderdag 8 juli	Bootcamp	—	—	—	—	—	—	—
Vrijdag 9 juli	baantraining	Colette	—	—	—	—	—	—
Zondag 11 juli	Duurloop	—	Thomas	Wyb	Lan	Martijn		Aad/Amerik
Dinsdag 13 juli	Bootcamp	Arnoud	—	—	—	—	—	—
Woensdagochtend 14 juli	Wisselduur	—	—	Regina + Wyb	—	—	—	—
Woensdagavond 14 juli	Wisselduur	—	André	Esther + Wyb	Thomas	Geert (60/65) Els (55) Colette + Sylvie (50)	Menno (45/40)	Aad
Donderdagavond 15 juli	Bootcamp	—	—	—	—	—	—	—
Vrijdag 16 juli	baantraining	Roel	—	—	—	—	—	—
Zondag 18 juli	Duurloop	—	—	Esther + Frans	Loes	Martijn		Aad/Amerik
Woensdagochtend 21 juli	Wisselduur	—	—	Regina	—	—	—	—
Woensdagavond 21 juli	Wisselduur	—	—	Thomas	Marjan	Geert (60/65) Colette (55) Peter (50) Rob (45/40)		Aad
Donderdagavond 22 juli	Bootcamp	Rob	—	—	—	—	—	—
Vrijdag 23 juli	baantraining	Roel	—	—	—	—	—	—
Zondag 25 juli	Duurloop + XL/XM	—	—	Colette	Frans	Martijn + Els (XM) +XL)		Aad/Amerik
Woensdagochtend 28 juli	Wisselduur	—	—	Regina	—	—	—	—
Woensdagavond 28 juli	Wisselduur	—	—	Frans	Loes	Geert (60/65) Els (55) Peter (50 + 45/40)		Aad/Amerik
Donderdagavond 29 juli	ivm vakantie geen bootcamp							
Vrijdag 30 juli	ivm vakantie geen baantraining							