

Trainingsrooster augustus 2023

Datum	Type training	Baan - Bootcamp	Beter 5	Beter 10	<15 + > 15	XS-XM-XL	Wandelen
Woensdag 2 aug.	Wisselduur	—	Katja	Peter	Colette (60/65) Sylvie (55) Robert (50 + 45/40)		Amerik
Vrijdag 4 aug.	Baan + Bootcamp	Geen training	—	—	—	—	—
Zondag 6 aug.	Duurloop + XM/XL	—	Regina	Marjan	Robert (< 15 km + > 15 km)	Els	Amerik
Woensdag 9 aug.	Wisselduur	—	Katja	Peter	Els (60/65) Sylvie (55) Robert (50 + 45/40)		Amerik
Vrijdag 11 aug.	Baan + Bootcamp	Geen training	—	—	—	—	—
Zondag 13 aug.	Duurloop + XM/XL	—	Regina	Lan	Martijn (< 15 km + > 15 km)	Colette (XM/XL)	Amerik
Woensdag 16 aug.	Wisselduur	—	Wyb	Els	Sylvie (60/65) Shaogang (55) Menno (50) Sebastiaan (45/40)		Amerik
Vrijdag 18 aug.	Baan + Bootcamp	Geen training	—	—	—	—	—
Zondag 20 aug.	Duurloop + XS	—	Regina + Esther	Geert	Eric (< 15 km + > 15 km)	Els (XS)	Liesbeth
Woensdag 23 aug.	Wisselduur	—	Dana	Coen	Peter (60/65) Menno (55) Colette (50) Eric (45/40)		Geralda
Vrijdag 25 aug.	Baan + Bootcamp	Katja	—	—	—	—	—
Zondag 27 aug.	Duurloop + XM/XL	—	Esther + Wyb	Lan	Arnoud (< 15 + > 15 km)	Bianca (XM/XL)	Liesbeth
Woensdag 30 aug.	Wisselduur	—	Dana	Bart	Giedrius (60/65) Shaogang (55) Arnoud (50) Sebastiaan (45/40)		Geralda