

Traininsrooster juli 2024

Datum	Type training	Baan - Bootcamp	Beter 5	Beter 10	<15 + > 15	XS-XM-XL	Wandelen
Woensdag 3 juli	Wisselduur	—	Dana	Esther	Coen (60/65) Giedrius (55) Menno (50 + 45/40)		Aad
Vrijdag 5 juli	Baan + Bootcamp	Roel	—	—	—	—	—
Zondag 7 juli	Duintraining	—	Dana	Marjan	Els (< 15 km) + Menno (> 15 km)	—	Liesbeth
Woensdag 10 juli	Wisselduur	—	Bart	Katja	Menno (60/65) Giedrius (55) Robert (50) Eric (45/40)		Aad
Vrijdag 12 juli	Baan + Bootcamp	Katja	—	—	—	—	—
Zondag 14 juli	Duurloop + XM/XL	—	Esther	Martijn	Geert (< 15 km) Arnoud (> 15 km)	Els + Geralda (XM + XL)	Ronald
Woensdag 17 juli	Wisselduur	—	Bart	Dana	Robert (60/65) Shaogang (55) Arnoud (50 + 45/40)		Liesbeth
Vrijdag 19 juli	Baan + Bootcamp	Geen training	—	—	—	—	—
Zondag 21 juli	Duurloop + XS/XM/XL	—	Thomas	Marjan	Martijn (< 15 km) + (> 15 km)	Geralda + Bianca (XS+XM+XL)	José
Woensdag 24 juli	Wisselduur	—	Thomas	Dana	Colette (60/65) Giedrius (55) Shaogang (50 + 45/40)		Aad
Vrijdag 26 juli	Baan + Bootcamp	Geen training	—	—	—	—	—
Zondag 28 juli	Duurloop + XM/XL	—	Thomas	Marjan	Geert (< 15 km) + (> 15 km)	Bianca + Els (XM + XL)	Amerik
Woensdag 31 juli	Wisselduur	—	Martijn	Coen	Shaogang (60/65) Robert (55) Eric (50 + 45/40)		Wyb