

Trainingsrooster oktober 2024

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