

Trainingsrooster november 2024

Datum	Type training	Baan - Bootcamp	Basiscursus	Beter 5	Beter 10	<15 + > 15	XS-XM-XL	Wandelen
Vrijdag 1 nov.	geen baan/bootcamp i.v.m. herfstvakantie		—	—	—	—	—	—
Zondag 3 nov.	Duinhaag	—	—	Geert	Lan	Els (< 15 km) Colette (> 15 km)	—	Ronald
Woensdag 6 nov.	Wisselduur	—	—	Bart	Esther	Peter (60/65) Shaogang (55) Robert (50) Menno (45/40)	Liesbeth	
Vrijdag 8 nov.	Baan + Bootcamp	Katja	—	—	—	—	—	—
Zondag 10 nov.	Duurloop + XM/XL	—	—	Regina	Marjan	Martijn (< 15 km) Coen (> 15 km)	Bianca + Menno	José
Woensdag 13 nov.	Wisselduur	—	Thomas + Geert	Esther	Peter	Coen (60/65) Robert (55) Shaogang (50 + 45/40)	Amerik	
Vrijdag 15 nov.	Baan + Bootcamp	Katja	—	—	—	—	—	—
Zondag 17 nov.	Duurloop + XS/XM/XL	—	Geert + Thomas	Regina	Lan	Martijn (< 15 km) Giedrius (> 15 km)	Els + Menno	Ronald
Woensdag 20 nov.	Wisselduur	—	Bart + Liesbeth	Geert	Peter	Giedrius (60/65) Shaogang (55) Arnoud (50) Sebastiaan (45/40)	Ronald	
Vrijdag 22 nov.	Baan + Bootcamp	Marie-Lousie + Robert	—	—	—	—	—	—
Zondag 24 nov.	Duurloop + XM/XL	—	Thomas + Bart	Regina	Esther	Martijn (< 15 km) Giedrius (> 15 km)	Colette + Bianca	Aad
Woensdag 27 nov.	Wisselduur	—	Liesbeth + Bart	Peter	Els	Coen (60/65) Giedrius (55) Arnoud (50) Sebastiaan (45/40)	Wyb	
Vrijdag 29 nov.	Baan + Bootcamp	Katja	—	—	—	—	—	—