

Trainingsrooster november 2025

Datum	Type training	Baan - Bootcamp	Basiscursus	Beter 5	Beter 10	<15 + > 15	XS-XM-XL	Wandelen
Zondag 2 nov.	Duintraining	—	Els + Bart	Regina	Lan	Geert (< 15 km) + Menno (>15 km)	—	Wyb
Woensdag 5 nov.	Wisselduur	—	Geert + Thomas	Peter	Coen	Martijn (60/65) Shaogang (55) Arnoud (50-)		Wyb
Vrijdag 7 nov.	Baan + Bootcamp	Marie-Louise	—	—	—	—	—	—
Zondag 9 nov.	Duurloop + XM/XL	—	Bart + Els	Menno	Coen	Martijn (< 15 + >15 km)	Bianca	Josée
Woensdag 12 nov.	Wisselduur	—	Liesbeth + Thomas	Bart	Peter	Giedrius (60/65) Sylvie (55) Arnoud (50-)		Ronald
Vrijdag 14 nov.	Baan + Bootcamp	Katja	—	—	—	—	—	—
Zondag 16 nov.	Duurloop + XS/XM/XL	—	Els + Bart	Regina	Lan	Giedrius (< 15 + >15 km)	Menno + Bianca	Wyb
Woensdag 19 nov.	Wisselduur	—	Thomas + Geert	Peter	Sylvie	Martijn (60/65) Shaogang (55) Arnoud (50-)		Liesbeth
Vrijdag 21 nov.	Baan + Bootcamp	Coen	—	—	—	—	—	—
Zondag 23 nov.	Duurloop + XM/XL	—	Els + Liesbeth	Esther	Geert	Giedrius (< 15 + >15 km)	Bianca	Amerik
Woensdag 26 nov.	Wisselduur	—	Liesbeth + Bart	Esther	Peter	Martijn (60/65) Sylvie (55) Shaogang (50-)		Ronald
Vrijdag 28 nov.	Baan + Bootcamp	Katja	—	—	—	—	—	—
Zondag 30 nov.	Duurloop + XS/XM/XL	—	Geert + Thomas	Regina	Lan	Coen (< 15 + >15 km)	Menno + Bianca	Wyb