

Trainingsschema

Zaterdag C/D Nadine Scheer en Eugène Milot

versie jan-14



week	dag	datum	training	programma	trainer	opmerkingen
40	Zaterdag	07-okt	interval kort		Nadine	
41	Zaterdag	14-okt	interval duur		Eugène	
42	Zaterdag	21-okt	duur		Eugène	
43	Zaterdag	28-okt	interval kort		Nadine	
44	Zaterdag	04-nov	interval duur		Nadine	
45	Zaterdag	11-nov	duur		Eugène	
46	Zaterdag	18-nov	interval kort		Eugène	
47	Zaterdag	25-nov	interval duur		Nadine	
48	Zaterdag	02-dec	sinterklaasloop			
49	Zaterdag	09-dec	duur		Nadine	
50	Zaterdag	16-dec	interval kort		Eugène	
51	Zaterdag	23-dec	interval duur		Eugène	
52	Zaterdag	30-dec	duur		Nadine	
53	Zaterdag	06-jan	interval kort		Nadine	
54	Zaterdag	13-jan	interval duur		Eugène	
55	Zaterdag	20-jan	duur		Nadine	
56	Zaterdag	27-jan	interval kort		Eugène	
57	Zaterdag	03-feb	interval duur		Nadine	
58	Zaterdag	10-feb	duur		Eugène	
59	Zaterdag	17-feb	interval kort		Eugène	
60	Zaterdag	24-feb	interval duur		Nadine	
61	Zaterdag	03-mrt	duur		Nadine	
62	Zaterdag	10-mrt	interval kort		Eugène	
63	Zaterdag	17-mrt	interval duur		Eugène	
64	Zaterdag	24-mrt	lenteloop			
65	Zaterdag	31-mrt	duur		Nadine	

Algemene opmerkingen: