

Trainingschema 2019 - B niveau

Peter Koperdraad, Ron Buisman (Hillegonda, Petra, Marien, Hans, Ron S.)



Week	Datum	Training	Richting	Programma	Trainers	TIO	Opmerkingen
1	zaterdag 5 januari 2019	Duurloop	Anna's Hoeve / Bluk	5 x 10'	Peter	Hillegonda	
2	zaterdag 12 januari 2019	Interval	Groeneveld	trapjes en tempo's	Ron B.	Petra	
3	zaterdag 19 januari 2019	Vaartspel	Lage Vuursche	n.t.b.	Peter	Marien	
4	zaterdag 26 januari 2019	Duurloop	Holl Rading / Hoorneboeg	4 x 15'	Ron B.	Hans	
5	zaterdag 2 februari 2019	Interval	Crailo / Bussum	trapjes en tempo's	Peter	Ron S.	
6	zaterdag 9 februari 2019	Vaartspel	Anna's Hoeve / Bluk	n.t.b.	Ron B.	Hillegonda	
7	zaterdag 16 februari 2019	Duurloop	Groeneveld	3 x 20'	Ron B.	Petra	
8	zaterdag 23 februari 2019	Lenteloop	Lenteloop	Lenteloop	GAC		
9	zaterdag 2 maart 2019	Vaartspel	Holl Rading / Hoorneboeg	n.t.b.	Peter	Marien	
10	zaterdag 9 maart 2019	Duurloop	Crailo / Bussum	2 x 30'	Ron B.	Hans	
11	zaterdag 16 maart 2019	Interval	Anna's Hoeve / Bluk	trapjes en tempo's	Peter	Ron S.	
12	zaterdag 23 maart 2019	Duurloop	Vanaf Overvecht	n.t.b.	Peter	Hillegonda	Duurloop vanaf Overvecht
13	zaterdag 30 maart 2019	Duurloop	Lage Vuursche	60'	Ron B.	TIO's op Ameland	
14	zaterdag 6 april 2019	Interval	Holl Rading / Hoorneboeg	trapjes en tempo's	Peter	Marien	
15	zaterdag 13 april 2019	Vaartspel	Crailo / Bussum	n.t.b.	Ron B.	Hans	14-4 City Run!
16	zaterdag 20 april 2019	Duurloop	Anna's Hoeve / Bluk	5 x 10'	Peter	Ron S.	
17	zaterdag 27 april 2019	Interval	Groeneveld	trapjes en tempo's	Ron B.	Hillegonda	Koningsdag
18	zaterdag 4 mei 2019	Vaartspel	Lage Vuursche	n.t.b.	Ron B.	Petra	4-5 Gedenkkruisloop?
19	zaterdag 11 mei 2019	Duurloop	Holl Rading / Hoorneboeg	4 x 15'	Peter	Marien	
20	zaterdag 18 mei 2019	Interval	Crailo / Bussum	trapjes en tempo's	Ron B.	Hans	
21	zaterdag 25 mei 2019	Vaartspel	Anna's Hoeve / Bluk	n.t.b.	Ron B.	Ron S.	
22	zaterdag 1 juni 2019	Duurloop	Noorderplassen Almere	3 x 20'			Vanaf huis Ron Staal
23	zaterdag 8 juni 2019	Interval	Lage Vuursche	trapjes en tempo's			
24	zaterdag 15 juni 2019	Vaartspel	Holl Rading / Hoorneboeg	n.t.b.			
25	zaterdag 22 juni 2019	Wasmeerloop	Wasmeerloop	Wasmeerloop	GAC		
26	zaterdag 29 juni 2019	Interval	Anna's Hoeve / Bluk	trapjes en tempo's			
27	zaterdag 6 juli 2019	Vaartspel	Groeneveld	n.t.b.			
28	zaterdag 13 juli 2019	Duurloop	Lage Vuursche	60'			
29	zaterdag 20 juli 2019	Interval	Holl Rading / Hoorneboeg	trapjes en tempo's			
30	zaterdag 27 juli 2019	Vaartspel	Crailo / Bussum	n.t.b.			
31	zaterdag 3 augustus 2019	Duurloop	Anna's Hoeve / Bluk	5 x 10'			
32	zaterdag 10 augustus 2019	Interval	Groeneveld	trapjes en tempo's			
33	zaterdag 17 augustus 2019	Vaartspel	Lage Vuursche	n.t.b.			
34	zaterdag 24 augustus 2019	Duurloop	Holl Rading / Hoorneboeg	4 x 15'			
35	zaterdag 31 augustus 2019	Interval	Crailo / Bussum	trapjes en tempo's			
36	zaterdag 7 september 2019	Vaartspel	Anna's Hoeve / Bluk	n.t.b.			
37	zaterdag 14 september 2019	Duurloop	Groeneveld	3 x 20'			
39	zaterdag 21 september 2019	Herfstloop	Herfstloop	Herfstloop	GAC		
40	zaterdag 28 september 2019	Vaartspel	Holl Rading / Hoorneboeg	n.t.b.			
41	zaterdag 5 oktober 2019	Duurloop	Crailo / Bussum	2 x 30'			Vanaf huis Mariska
42	zaterdag 12 oktober 2019	Interval	Anna's Hoeve / Bluk	trapjes en tempo's			
43	zaterdag 19 oktober 2019	Vaartspel	Groeneveld	n.t.b.			
44	zaterdag 26 oktober 2019	Duurloop	Lage Vuursche	60'			
45	zaterdag 2 november 2019	Interval	Holl Rading / Hoorneboeg	trapjes en tempo's		3-11 Maple Leaf Cross?	
46	zaterdag 9 november 2019	Vaartspel	Crailo / Bussum	n.t.b.			
47	zaterdag 16 november 2019	Duurloop	Anna's Hoeve / Bluk	5 x 10'			
48	zaterdag 23 november 2019	Interval	Groeneveld	trapjes en tempo's			
49	zaterdag 30 november 2019	Sinterklaasloop	Sinterklaasloop	Sinterklaasloop	GAC		
50	zaterdag 7 december 2019	Duurloop	Amersfoort Dierenpark	n.t.b.			Loop vanaf Dierenpark Amersfoort
51	zaterdag 14 december 2019	Interval	Crailo / Bussum	trapjes en tempo's			
52	zaterdag 21 december 2019	Vaartspel	Anna's Hoeve / Bluk	n.t.b.			
53	zaterdag 28 december 2019	Duurloop	Groeneveld	3 x 20'			