

Trainingschema 2019 - B/C-niveau

Saskia Bons, Eric Poelmann



week	datum	training	richting	programma	Trainers	Opmerkingen
49	zaterdag 8 december 2018	Interval	Holl Rading / Hoorneboeg	trapjes en tempo's	Eric	Saskia afwezig
50	zaterdag 15 december 2018	Vaartspel	Craillo / Bussum	n.t.b.	Saskia	
51	zaterdag 22 december 2018	Duurloop	Anna's Hoeve / Bluk	30' + 45'	Eric	Saskia afwezig
52	zaterdag 29 december 2018	Interval	Groeneveld	trapjes en tempo's	Saskia	31-12: sylvestercross
1	zaterdag 5 januari 2019	Duurloop	Anna's Hoeve / Bluk	5 x 10'	Saskia	Eric afwezig?
2	zaterdag 12 januari 2019	Interval	Groeneveld	trapjes en tempo's	Saskia	Eric afwezig?
3	zaterdag 19 januari 2019	Vaartspel	Lage Vuursche	n.t.b.	Eric	
4	zaterdag 26 januari 2019	Duurloop	Holl Rading / Hoorneboeg	4 x 15'	Eric	
5	zaterdag 2 februari 2019	Interval	Craillo / Bussum	trapjes en tempo's	Saskia	
6	zaterdag 9 februari 2019	Vaartspel	Anna's Hoeve / Bluk	n.t.b.	Eric	
7	zaterdag 16 februari 2019	Duurloop	Groeneveld	3 x 20'	Saskia	
8	zaterdag 23 februari 2019	Lenteloop	Lenteloop	Lenteloop	GAC	
9	zaterdag 2 maart 2019	Vaartspel	Holl Rading / Hoorneboeg	n.t.b.	Saskia	Eric afwezig
10	zaterdag 9 maart 2019	Duurloop	Craillo / Bussum	2 x 30'	Saskia	Eric afwezig
11	zaterdag 16 maart 2019	Interval	Anna's Hoeve / Bluk	trapjes en tempo's	Eric	
12	zaterdag 23 maart 2019	Vaartspel	Groeneveld	n.t.b.	Saskia	
13	zaterdag 30 maart 2019	Duurloop	Lage Vuursche	60'	Eric	
14	zaterdag 6 april 2019	Interval	Holl Rading / Hoorneboeg	trapjes en tempo's	Saskia	
15	zaterdag 13 april 2019	Vaartspel	Craillo / Bussum	n.t.b.	Eric	14-4 City Run!
16	zaterdag 20 april 2019	Duurloop	Anna's Hoeve / Bluk	5 x 10'	Saskia	
17	zaterdag 27 april 2019	Interval	Groeneveld	trapjes en tempo's	Eric	
18	zaterdag 4 mei 2019	Vaartspel	Lage Vuursche	n.t.b.	Saskia	4-5 Gedenkkruisloop?
19	zaterdag 11 mei 2019	Duurloop	Holl Rading / Hoorneboeg	4 x 15'	Eric	
20	zaterdag 18 mei 2019	Interval	Craillo / Bussum	trapjes en tempo's	Saskia	
21	zaterdag 25 mei 2019	Vaartspel	Anna's Hoeve / Bluk	n.t.b.	Eric	
22	zaterdag 1 juni 2019	Duurloop	Groeneveld	3 x 20'	Saskia	
23	zaterdag 8 juni 2019	Interval	Lage Vuursche	trapjes en tempo's	Eric	
24	zaterdag 15 juni 2019	Vaartspel	Holl Rading / Hoorneboeg	n.t.b.	Saskia	
25	zaterdag 22 juni 2019	Wasmeerloop	Wasmeerloop	Wasmeerloop	GAC	
26	zaterdag 29 juni 2019	Interval	Anna's Hoeve / Bluk	trapjes en tempo's	Eric	
27	zaterdag 6 juli 2019	Vaartspel	Groeneveld	n.t.b.	Eric	
28	zaterdag 13 juli 2019	Duurloop	Lage Vuursche	60'	Saskia	Eric afwezig?
29	zaterdag 20 juli 2019	Interval	Holl Rading / Hoorneboeg	trapjes en tempo's	Saskia	Eric afwezig?
30	zaterdag 27 juli 2019	Vaartspel	Craillo / Bussum	n.t.b.	Saskia	Eric afwezig?
31	zaterdag 3 augustus 2019	Duurloop	Anna's Hoeve / Bluk	5 x 10'	Eric	
32	zaterdag 10 augustus 2019	Interval	Groeneveld	trapjes en tempo's	Saskia	
33	zaterdag 17 augustus 2019	Vaartspel	Lage Vuursche	n.t.b.	Eric	
34	zaterdag 24 augustus 2019	Duurloop	Holl Rading / Hoorneboeg	4 x 15'	Saskia	
35	zaterdag 31 augustus 2019	Interval	Craillo / Bussum	trapjes en tempo's	Eric	
36	zaterdag 7 september 2019	Vaartspel	Anna's Hoeve / Bluk	n.t.b.	Saskia	
37	zaterdag 14 september 2019	Duurloop	Groeneveld	3 x 20'	Eric	
39	zaterdag 21 september 2019	Herfstloop	Herfstloop	Herfstloop	GAC	
40	zaterdag 28 september 2019	Vaartspel	Holl Rading / Hoorneboeg	n.t.b.	Saskia	
41	zaterdag 5 oktober 2019	Duurloop	Craillo / Bussum	2 x 30'	Eric	
42	zaterdag 12 oktober 2019	Interval	Anna's Hoeve / Bluk	trapjes en tempo's	Saskia	
43	zaterdag 19 oktober 2019	Vaartspel	Groeneveld	n.t.b.	Eric	
44	zaterdag 26 oktober 2019	Duurloop	Lage Vuursche	60'	Saskia	
45	zaterdag 2 november 2019	Interval	Holl Rading / Hoorneboeg	trapjes en tempo's	Eric	3-11 Maple Leaf Cross?
46	zaterdag 9 november 2019	Vaartspel	Craillo / Bussum	n.t.b.	Saskia	
47	zaterdag 16 november 2019	Duurloop	Anna's Hoeve / Bluk	5 x 10'	Eric	
48	zaterdag 23 november 2019	Interval	Groeneveld	trapjes en tempo's	Saskia	
49	zaterdag 30 november 2019	Sinterklaasloop	Sinterklaasloop	Sinterklaasloop	GAC	
50	zaterdag 7 december 2019	Duurloop	Holl Rading / Hoorneboeg	4 x 15'	Eric	
51	zaterdag 14 december 2019	Interval	Craillo / Bussum	trapjes en tempo's	Saskia	
52	zaterdag 21 december 2019	Vaartspel	Anna's Hoeve / Bluk	n.t.b.	Eric	
53	zaterdag 28 december 2019	Duurloop	Groeneveld	3 x 20'	Saskia	