

Trainingsschema AB 1 uur
Eerste kwartaal 2020

Week	Dag	Datum	Training	Programma	Trainer
2	di	7 jan	kracht & techniek	Laapersveld	<i>Ellen/Leo CD</i>
	za	11 jan	trappetje 4-6-8-10	Stad Gods	<i>Josje</i>
3	di	14 jan	4 x 5 plus versnellen	Kamerl. Onnes	<i>Ellen/Leo WU</i>
	za	18 jan	6-6-8-8-6-6	Anna's Hoeve	<i>Frits</i>
4	di	21 jan	Leo's choice	Acaciapark	<i>Leo</i>
	za	25 jan	5 x 8 loopscholing	Cronebos	<i>Ellen/Leo WU</i>
<i>loper van de maand</i>					
5	di	28 jan	3 x 10	rondje stadhuis	<i>Ellen</i>
	za	1 febr	trappetje 6-8-10	Hoorneboeg	<i>Josje/Leo CD</i>
6	di	4 febr	kracht en techniek	Laapersveld e.o.	<i>Ellen</i>
	za	8 febr.	8-10-12	Ecobrug	<i>Frits</i>
7	di	11 febr.	Cooperstest	Utrechtsestraat	<i>Ellen</i>
	za	15 febr.	surprise	surprise	<i>Leo</i>
8	di	18 febr.	5 x 5, 1 min versn.	Oude haven	<i>Ellen</i>
	za	22 febr.	3 x 12	Hoilandse rading koffie bij Saskia trein terug?	<i>Ellen</i>
10	di	25 febr	5 x 7 min.	Mediabrug	<i>Ellen</i>
	za	29 febr.	5-10-15 min./klimmen	Anna's Hoeve	<i>Josje</i>
<i>loper van de maand</i>					
11	di	3 mrt	kracht en loop	Laapersveld eo	<i>Leo</i>
	za	7 mrt	4 x 2 versnellen 5, 4 x 2 versnellen	Cronebos	<i>Frits</i>
12	di	10 mrt	3 x 15	Ziekenhuis	<i>Ellen</i>
	za	14 mrt	4-8- 12	Hoorneboeg 2 groepen	<i>Leo Ellen</i>
13	di	17 mrt	techn.heuvels	Soestdijkerstrw	<i>Ellen</i>
	za	21 mrt	8-12-8	Stad Gods	<i>Josje</i>
14	di	24 mrt	interval 2-1-2-1-2	rondje stadhuis	<i>Ellen</i>
	za	28 mrt	3 x 9	verzamelen La Place	<i>Frits/Leo</i>

loper van de maand