

Trainingsschema
per 28-1-2020

C/D GROEP Richard/Fabiënne/Leo
DINSDAGOCHTEND



week	dag	datum	week	programma	trainer
5	Dinsdag	28-jan	4	vaartspel / interval	Dorien/Jan-Willem
6	Dinsdag	4-feb	1	lange duurloop	Richard
7	Dinsdag	11-feb	2	interval	Leo
8	Dinsdag	18-feb	3	duurloop interval	Fabiënne
9	Dinsdag	25-feb	4	vaartspel / interval	Richard
10	Dinsdag	3-mrt	1	lange duurloop	Leo
11	Dinsdag	10-mrt	2	interval	Fabiënne
12	Dinsdag	17-mrt	3	duurloop interval	Richard
13	Dinsdag	24-mrt	4	vaartspel / interval	Fabiënne
14	Dinsdag	31-mrt	5	Vrije training	Leo
15	Dinsdag	7-apr	1	lange duurloop	Fabiënne
16	Dinsdag	14-apr	2	interval	Leo
17	Dinsdag	21-apr	3	duurloop interval	Fabiënne
18	Dinsdag	28-apr	4	vaartspel / interval	Richard
19	Dinsdag	5-mei	1	lange duurloop	Fabiënne
20	Dinsdag	12-mei	2	interval	Richard
21	Dinsdag	19-mei	3	duurloop interval	Fabiënne
22	Dinsdag	26-mei	4	vaartspel / interval	Richard
23	Dinsdag	2-jun	1	lange duurloop	Leo
24	Dinsdag	9-jun	2	interval	Richard
25	Dinsdag	16-jun	3	duurloop interval	Leo
26	Dinsdag	23-jun	4	vaartspel / interval	Fabiënne
1	Dinsdag	30-jun	5	Vrije training	Richard
2	Dinsdag	7-jul	1	lange duurloop	Leo
3	Dinsdag	14-jul	2	interval	Fabiënne
4	Dinsdag	21-jul	3	duurloop interval	Richard
5	Dinsdag	28-jul	4	vaartspel / interval	Leo