

Trainingschema 2020 - B-Groep Dinsdagmorgen



Gooise
Atletiek Club
Hilversum

Peter Koperdraad, Ron Meijer

Week	Dag	Datum	Programma	Trainers	Opmerkingen
28	Dinsdag	7-jul.	Vaartspel	Ron	
29	Dinsdag	14-jul.	Duurloop	Peter	
30	Dinsdag	21-jul.	Interval	Betty de Wit	Peter+ Ron Vakantie
31	Dinsdag	28-jul.	Vaartspel	Betty de Wit	Peter + Ron Vakantie
32	Dinsdag	4-aug.	Duurloop	Ron	Peter Vakantie
33	Dinsdag	11-aug.	Interval	Ron	
34	Dinsdag	18-aug.	Vaartspel	Peter	
35	Dinsdag	25-aug.	Duurloop	Ron	
36	Dinsdag	1-sep.	Interval	Peter	
37	Dinsdag	8-sep.	Vaartspel	Ron	
38	Dinsdag	15-sep.	Duurloop	Peter	
39	Dinsdag	22-sep.	Herfstloop	Ron	
40	Dinsdag	29-sep.	Vaartspel	Peter	
41	Dinsdag	6-okt.	Duurloop	Ron	
42	Dinsdag	13-okt.	Interval	Peter	
43	Dinsdag	20-okt.	Vaartspel	Ron	
44	Dinsdag	27-okt.	Duurloop	Peter	
45	Dinsdag	3-nov.	Interval	Ron	
46	Dinsdag	10-nov.	Vaartspel	Peter	
47	Dinsdag	17-nov.	Duurloop	Ron	
48	Dinsdag	24-nov.	Interval	Peter	
49	Dinsdag	1-dec.	Sinterklaasloop	Ron	
50	Dinsdag	8-dec.	Duurloop	Peter	
51	Dinsdag	15-dec.	Interval	Ron	
52	Dinsdag	22-dec.	Vaartspel	Peter	
53	Dinsdag	29-dec.	Duurloop	Ron	

Peter Koperdraad: tel: 06 120 59 906 - mail: peter@koperdraad.nl

Ron Meijer: tel: 06 287 44 656 - mail: ron@starttofinish.nl