

Trainingschema 2021 - 2022 B-Groep Dinsdag

Peter Koperdraad, Ron Meijer, Betty de Wit



Week	Datum	Programma	Trainer
42	dinsdag 19 oktober	Duurloop	Betty
43	dinsdag 26 oktober	Interval	Peter
44	dinsdag 2 november	Duurloop	Betty
45	dinsdag 9 november	Interval	Peter
46	dinsdag 16 november	Vaartspel	Betty
47	dinsdag 23 november	Duurloop	Peter
48	dinsdag 30 november	Interval	Betty
49	dinsdag 7 december	Duurloop	Peter
50	dinsdag 14 december	Interval	Betty
51	dinsdag 21 december	Vaartspel	Peter
52	dinsdag 28 december	Duurloop	Betty
1	dinsdag 4 januari 2022	Interval	Ron
2	dinsdag 11 januari 2022	Duurloop	Peter
3	dinsdag 18 januari 2022	Interval	Betty
4	dinsdag 25 januari 2022	Vaartspel	Ron
5	dinsdag 1 februari 2022	Duurloop	Peter
6	dinsdag 8 februari 2022	Interval	Betty
7	dinsdag 15 februari 2022	Duurloop	Ron
8	dinsdag 22 februari 2022	Interval	Betty
9	dinsdag 1 maart 2022	Vaartspel	Peter
10	dinsdag 8 maart 2022	Duurloop	Ron
11	dinsdag 15 maart 2022	Interval	Peter
12	dinsdag 22 maart 2022	Duurloop	Betty
13	dinsdag 29 maart 2022	Interval	Ron
14	dinsdag 5 april 2022	Vaartspel	Peter
15	dinsdag 12 april 2022	Duurloop	Betty
16	dinsdag 19 april 2022	Interval	Ron
17	dinsdag 26 april 2022	Duurloop	Peter
18	dinsdag 3 mei 2022	Interval	Betty
19	dinsdag 10 mei 2022	Vaartspel	Ron
20	dinsdag 17 mei 2022	Duurloop	Peter
21	dinsdag 24 mei 2022	Interval	Betty
22	dinsdag 31 mei 2022	Duurloop	Ron

23	dinsdag 7 juni 2022	Interval	Peter
24	dinsdag 14 juni 2022	Vaartspel	Betty
25	dinsdag 21 juni 2022	Duurloop	Ron
26	dinsdag 28 juni 2022	Interval	Peter
27	dinsdag 5 juli 2022	Duurloop	Betty
28	dinsdag 12 juli 2022	Interval	Ron
29	dinsdag 19 juli 2022	Vaartspel	Peter
30	dinsdag 26 juli 2022	Duurloop	Betty

Peter Koperdraad

06 120 59 906

Peter@koperdraad.nl

Ron Meijer

06 287 44 656

ron@starttofinish.nl

Betty de Wit

06 412 16 451

bettydewit@planet.nl