

Trainingschema 2021 - 2022 **B-Groep Dinsdag**

Peter Koperdraad, Ron Meijer, Betty de Wit



Gooise
Atletiek Club
Hilversum

Week	Datum	Programma	Trainer	Opmerking
51	dinsdag 21 december	Vaartspel	Peter	
52	dinsdag 28 december	Duurloop	Betty	
1	dinsdag 4 januari 2022	Interval	Peter	
2	dinsdag 11 januari 2022	Duurloop	Betty	
3	dinsdag 18 januari 2022	Interval	Peter	
4	dinsdag 25 januari 2022	Vaartspel	Betty	
5	dinsdag 1 februari 2022	Duurloop	Peter	
6	dinsdag 8 februari 2022	Interval	Betty	
7	dinsdag 15 februari 2022	Duurloop	Peter	
8	dinsdag 22 februari 2022	Interval	Betty	
9	dinsdag 1 maart 2022	Vaartspel	Peter	
10	dinsdag 8 maart 2022	Duurloop	Betty	
11	dinsdag 15 maart 2022	Interval	Peter	
12	dinsdag 22 maart 2022	Duurloop	Betty	
13	dinsdag 29 maart 2022	Interval	Peter	
14	dinsdag 5 april 2022	Vaartspel	Betty	
15	dinsdag 12 april 2022	Duurloop	Peter	
16	dinsdag 19 april 2022	Interval	Betty	
17	dinsdag 26 april 2022	Duurloop	Peter	
18	dinsdag 3 mei 2022	Interval	Ron	
19	dinsdag 10 mei 2022	Vaartspel	Betty	
20	dinsdag 17 mei 2022	Duurloop	Peter	
21	dinsdag 24 mei 2022	Interval	Ron	
22	dinsdag 31 mei 2022	Duurloop	Betty	
23	dinsdag 7 juni 2022	Interval	Peter	
24	dinsdag 14 juni 2022	Vaartspel	Ron	
25	dinsdag 21 juni 2022	Duurloop	Betty	
26	dinsdag 28 juni 2022	Interval	Peter	
27	dinsdag 5 juli 2022	Duurloop	Ron	
28	dinsdag 12 juli 2022	Interval	Betty	
29	dinsdag 19 juli 2022	Vaartspel	Peter	
30	dinsdag 26 juli 2022	Duurloop	Ron	
31	dinsdag 2 augustus 2022	Interval	Betty	

32	dinsdag 9 augustus 2022	Duurloop	Peter	
33	dinsdag 16 augustus 2022	Interval	Ron	
34	dinsdag 23 augustus 2022	Vaartspel	Betty	
35	dinsdag 30 augustus 2022	Duurloop	Peter	
36	dinsdag 6 september 2022	Interval	Ron	
37	dinsdag 13 september 2022	Duurloop	Betty	
38	dinsdag 20 september 2022	Interval	Peter	
39	dinsdag 27 september 2022	Vaartspel	Ron	
40	dinsdag 4 oktober 2022	Duurloop	Betty	
41	dinsdag 11 oktober 2022	Interval	Peter	
42	dinsdag 18 oktober 2022	Duurloop	Ron	
43	dinsdag 25 oktober 2022	Interval	Betty	
44	dinsdag 1 november 2022	Vaartspel	Peter	
45	dinsdag 8 november 2022	Duurloop	Ron	
46	dinsdag 15 november 2022	Interval	Betty	
47	dinsdag 22 november 2022	Duurloop	Peter	
48	dinsdag 29 november 2022	Interval	Ron	
49	dinsdag 6 december 2022	Vaartspel	Betty	
50	dinsdag 13 december 2022	Duurloop	Peter	
51	dinsdag 20 december 2022	Interval	Ron	
52	dinsdag 27 december 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