

Trainingschema juli-oktober 2022 A-B-1uursgroep



week	dag	datum	programma	WAAR	Kern
13	Dinsdag	2-jul	4-6--4-6-4	Stad gods	
	Zaterdag	2-jul	Jos	rondje Laapersheide/ Huydecopersweg	
14	Dinsdag	5-jul	5 x 5	Horneboeg	
	Zaterdag	9-jul	4 x 7	Cronebos	
15	Dinsdag	12-jul	6-7-8-7-6	Laapersveld	
	Zaterdag	16-jul	5-6-5-6-5	Verzamelen Zonnestraal	
16	Dinsdag	19-jul	4 x 8	Anna's Hoeve	
	Zaterdag	23-jul	2-4-2-4-2-4-2 versnellen	Utrechtseweg natuurbrug	
17	Dinsdag	26-jul	5 x 6	Horneboeg	
	Zaterdag	30-jul	5-7-8-7-5	Laapersheide/Laapersbos	
18	Dinsdag	2-aug	2-4-8-8-4-2	Pannenkoekvijver	
	Zaterdag	6-aug	4, 3 x 7, 4	Laarderwasmeer	
19	Dinsdag	9-aug	6-8-6-8	Cronebos	
	Zaterdag	13-aug	2 minuutjes en versnellen/Jos	Stad Gods	
20	Dinsdag	16-aug	loopscholing	Laapersveld	
	Zaterdag	20-aug	4 x 8	verzamelen Amerpoort	
21	Dinsdag	23-aug	3-5-7-5-3	Cronebos	
	Zaterdag	27-aug	5 x 7	Laapersbos/heide	
22	Dinsdag	30-aug	techniek/kracht	Arena	
	Zaterdag	3-sep	4-6-8-6-4	Pannenkoekvijver	
23	Dinsdag	6-sep	5 x 6	Horneboeg	
	Zaterdag	10-sep	5-7-9-7-5	Anna's hoeve	
24	Dinsdag	13-sep	4 x 7	Stad Gods	
	Zaterdag	17-sep	6-8-10-6-4	Verzamelen Kievitsdal	
25	Dinsdag	20-sep	4 x 8	Lapersheide/oude renbaan	
	Zaterdag	24-sep	7-9-9-7	Cronebos	
26	Dinsdag	27-sep	3 x 10	Soestdijkerstraatweg/Anna's Hoeve	
	Zaterdag	1-okt	8-10-2012	Hoerneboeg	
27	Dinsdag	4-okt	kort werk versnellingen	Utrechtseweg en omgeving	
	Zaterdag	8-okt	3 x 9	Route van?????	
28	Dinsdag	11-okt	4 x 8	Vaartspel	
	Zaterdag	15-okt	10-12-2010	Verzamelen Spaarnwoude	
29	Dinsdag	18-okt	8-15-8	oude haven	
	Zaterdag	22-okt	2 x 20	Cronebos	
30	Dinsdag	25-okt	verjaardagsloopje	Korhornseweg	
	Zaterdag	29-okt	3-25-3	Laapersbos/heide	

Vaste trainers op dinsdag en zaterdag zijn Josje en Ellen. Ondersteunende trainers zijn Angèle en Wilma en Jos.
 Bij extreme weersomstandigheden wijken we af van ons trainingsschema. Routes onder voorbehoud.
 Verzamelen t.o. Clubhuis