

Trainers
Dag
Startdatum
Niveau groep

Richard Egberink & Clemens van Wilgenburg
Dinsdagochtend 09:00-10:30
per 1-1-2023
C/D



Week	Datum	Volgnr	Programma	Trainer
1	3-jan-23	1	Lange Duurloop	Richard
2	10-jan-23	2	Interval	Clemens
3	17-jan-23	3	Interval Duurloop	Richard
4	24-jan-23	4	Vaartspel	Clemens
5	31-jan-23	1	Lange Duurloop	Richard
6	7-feb-23	2	Interval	Clemens
7	14-feb-23	3	Interval Duurloop	Richard
8	21-feb-23	4	Vaartspel	Clemens
9	28-feb-23	1	Lange Duurloop	Richard
10	7-mrt-23	2	Interval	Clemens
11	14-mrt-23	3	Interval Duurloop	Richard
12	21-mrt-23	4	Vaartspel	Clemens
13	28-mrt-23	5	Vrije Training	Richard
14	4-apr-23	1	Lange Duurloop	Clemens
15	11-apr-23	2	Interval	Richard
16	18-apr-23	3	Interval Duurloop	Clemens
17	25-apr-23	4	Vaartspel	Richard
18	2-mei-23	1	Lange Duurloop	Clemens
19	9-mei-23	2	Interval	Richard
20	16-mei-23	3	Interval Duurloop	Clemens
21	23-mei-23	4	Vaartspel	Richard
22	30-mei-23	5	Vrije Training	Clemens
23	6-jun-23	1	Lange Duurloop	Richard
24	13-jun-23	2	Interval	Clemens
25	20-jun-23	3	Interval Duurloop	Richard
26	27-jun-23	4	Vaartspel	Clemens

Week	Datum	Volgnr	Programma	Trainer
27	4-jul-23	1	Lange Duurloop	Clemens
28	11-jul-23	2	Interval	Richard
29	18-jul-23	3	Interval Duurloop	Clemens
30	25-jul-23	4	Vaartspel	Richard
31	1-aug-23	1	Lange Duurloop	Clemens
32	8-aug-23	2	Interval	Richard
33	15-aug-23	3	Interval Duurloop	Clemens
34	22-aug-23	4	Vaartspel	Richard
35	29-aug-23	5	Vrije Training	Clemens
36	5-sep-23	1	Lange Duurloop	Richard
37	12-sep-23	2	Interval	Clemens
38	19-sep-23	3	Interval Duurloop	Richard
39	26-sep-23	4	Vaartspel	Clemens
40	3-okt-23	1	Lange Duurloop	Richard
41	10-okt-23	2	Interval	Clemens
42	17-okt-23	3	Interval Duurloop	Richard
43	24-okt-23	4	Vaartspel	Clemens
44	31-okt-23	1	Lange Duurloop	Richard
45	7-nov-23	2	Interval	Clemens
46	14-nov-23	3	Interval Duurloop	Richard
47	21-nov-23	4	Vaartspel	Clemens
48	28-nov-23	5	Vrije Training	Richard
49	5-dec-23	1	Lange Duurloop	Clemens
50	12-dec-23	2	Interval	Richard
51	19-dec-23	3	Interval Duurloop	Clemens
52	26-dec-23	4	Vaartspel	Richard