

# Trainingschema 2023 B-Groep Dinsdagochtend

Peter Koperdraad, Ron Meijer, Betty de Wit



Week	Datum	Programma	Trainer	Opmerking
1	dinsdag 3 januari 2023	Interval	Ron	Peter vakantie
2	dinsdag 10 januari 2023	Vaartspel	Betty	Peter vakantie
3	dinsdag 17 januari 2023	Duurloop	Peter	
4	dinsdag 24 januari 2023	Interval	Betty	
5	dinsdag 31 januari 2023	Duurloop	Ron	
6	dinsdag 7 februari 2023	Interval	Peter	
7	dinsdag 14 februari 2023	Vaartspel	Ron	
8	dinsdag 21 februari 2023	Duurloop	Betty	
9	dinsdag 28 februari 2023	Interval	Peter	
10	dinsdag 7 maart 2023	Duurloop	Ron	
11	dinsdag 14 maart 2023	Interval	Betty	
12	dinsdag 21 maart 2023	Vaartspel	Peter	
13	dinsdag 28 maart 2023	Duurloop	Ron	
14	dinsdag 4 april 2023	Interval	Betty	
15	dinsdag 11 april 2023	Duurloop	Peter	
16	dinsdag 18 april 2023	Interval	Ron	
17	dinsdag 25 april 2023	Vaartspel	Betty	
18	dinsdag 2 mei 2023	Duurloop	Peter	Ron vakantie
19	dinsdag 9 mei 2023	Interval	Betty	Ron vakantie
20	dinsdag 16 mei 2023	Duurloop	Peter	Ron vakantie
21	dinsdag 23 mei 2023	Interval	Betty	Ron vakantie
22	dinsdag 30 mei 2023	Vaartspel	Peter	Ron vakantie
23	dinsdag 6 juni 2023	Duurloop	Peter	Ron en Betty vakantie
24	dinsdag 13 juni 2023	Interval	Betty	Ron vakantie
25	dinsdag 20 juni 2023	Duurloop	Betty	Ron vakantie
26	dinsdag 27 juni 2023	Interval	Peter	Ron vakantie
27	dinsdag 4 juli 2023	Vaartspel	Ron	
28	dinsdag 11 juli 2023	Duurloop	Betty	
29	dinsdag 18 juli 2023	Interval	Peter	
30	dinsdag 25 juli 2023	Duurloop	Ron	
31	dinsdag 1 augustus 2023	Interval	Betty	
32	dinsdag 8 augustus 2023	Vaartspel	Peter	
33	dinsdag 15 augustus 2023	Duurloop	Ron	

34	dinsdag 22 augustus 2023	Interval	Betty	
35	dinsdag 29 augustus 2023	Duurloop	Peter	
36	dinsdag 5 september 2023	Interval	Ron	
37	dinsdag 12 september 2023	Vaartspel	Betty	
38	dinsdag 19 september 2023	Duurloop	Peter	
39	dinsdag 26 september 2023	Interval	Ron	
40	dinsdag 3 oktober 2023	Duurloop	Betty	
41	dinsdag 10 oktober 2023	Interval	Peter	
42	dinsdag 17 oktober 2023	Vaartspel	Ron	
43	dinsdag 24 oktober 2023	Duurloop	Betty	
44	dinsdag 31 oktober 2023	Interval	Peter	
45	dinsdag 7 november 2023	Duurloop	Ron	
46	dinsdag 14 november 2023	Interval	Betty	
47	dinsdag 21 november 2023	Vaartspel	Peter	
48	dinsdag 28 november 2023	Duurloop	Ron	
49	dinsdag 5 december 2023	Interval	Betty	
50	dinsdag 12 december 2023	Duurloop	Peter	
51	dinsdag 19 december 2023	Interval	Ron	
52	dinsdag 26 december 2023	Kersttraining	GAC	

Peter Koperdraad

06 120 59 906 [peter@koperdraad.nl](mailto:peter@koperdraad.nl)

Ron Meijer

06 287 44 656 [ron@starttofinish.nl](mailto:ron@starttofinish.nl)

Betty de Wit

06 412 16 451 [bettydewit@planet.nl](mailto:bettydewit@planet.nl)