

Trainingsgroep A/B Dinsdag en Zaterdag

Liesbeth van Renssen M 31 6 4188 1841
 Maria Swart M 31 6 2886 5189
 Ron Buisman M 31 6 2084 38 78

Vertrek Onder Voorbehoud Check de app!	Datum:	Trainer:	Programma:
GAC 9u	zaterdag 2 september 2023	Liesbeth	korte duurloop
GAC 18:45u	dinsdag 5 september 2023	Maria	korte duurloop
GAC 9u	zaterdag 9 september 2023	Maria	lange duurloop
GAC 18:45u	dinsdag 12 september 2023	Liesbeth	korte duurloop
GAC 9u	zaterdag 16 september 2023	Liesbeth	vaartspel
GAC 18:45u	dinsdag 19 september 2023	Maria	korte duurloop
GAC 9u	zaterdag 23 september 2023	Maria	lange duurloop
GAC 18:45u	dinsdag 26 september 2023	Maria	interval
GAC 9u	zaterdag 30 september 2023	nvt	Herfstloop
GAC 18:45u	dinsdag 3 oktober 2023	Maria	lange duurloop
GAC 9u	zaterdag 7 oktober 2023	Ron	korte duurloop
GAC 18:45u	dinsdag 10 oktober 2023	Ron	lange duurloop
GAC 9u	zaterdag 14 oktober 2023	Maria	vaartspel
GAC 18:45u	dinsdag 17 oktober 2023	Ron	interval
GAC 9u	zaterdag 21 oktober 2023	Maria	korte duurloop
GAC 18:45u	dinsdag 24 oktober 2023	Ron	vaartspel
Volgt, zie app	zaterdag 28 oktober 2023	Maria	lange duurloop
GAC 18:45u	dinsdag 31 oktober 2023	Ron	korte duurloop
GAC 9u	zaterdag 4 november 2023	Liesbeth	lange duurloop
GAC 18:45u	dinsdag 7 november 2023	Liesbeth	interval
GAC 9u	zaterdag 11 november 2023	Maria	korte duurloop
GAC 18:45u	dinsdag 14 november 2023	Liesbeth	vaartspel
GAC 9u	zaterdag 18 november 2023	Ron	lange duurloop
GAC 18:45u	dinsdag 21 november 2023	Ron	korte duurloop
GAC 9u	zaterdag 25 november 2023	Maria	interval of meedoen ML?
	zondag 26 november 2023	nvt	Maple Leaf Wintercup
GAC 18:45u	dinsdag 28 november 2023	Liesbeth	interval
GAC 9u	zaterdag 2 december 2023	nvt	Sinterklaasloop
GAC 18:45u	dinsdag 5 december 2023	Ron	vaartspel
Volgt, zie app	zaterdag 9 december 2023	Maria	lange duurloop
GAC 18:45u	dinsdag 12 december 2023	Liesbeth	lange duurloop
GAC 9u	zaterdag 16 december 2023	Liesbeth	korte duurloop
GAC 18:45u	dinsdag 19 december 2023	Ron	interval
GAC 9u	zaterdag 23 december 2023	Maria	korte duurloop
	dinsdag 26 december 2023	nvt	2de Kerstdag
GAC 9u	zaterdag 30 december 2023	Maria	korte duurloop of meedoen SC?
	zondag 31 december 2023	nvt	Sylvestercross