

# Trainingschema 2024 **B-Groep Dinsdagochtend**

Peter Koperdraad en Betty de Wit



Gooise  
Atletiek Club  
Hilversum

Week	Datum	Programma	Trainer	Opmerking
1	dinsdag 2 januari 2024	Duurloop	Peter	
2	dinsdag 9 januari 2024	Interval	Betty	
3	dinsdag 16 januari 2024	Vaartspel	Peter	
4	dinsdag 23 januari 2024	Duurloop	Betty	
5	dinsdag 30 januari 2024	Interval	Peter	
6	dinsdag 6 februari 2024	Vaartspel	Betty	
7	dinsdag 13 februari 2024	Duurloop	Peter	
8	dinsdag 20 februari 2024	Interval	Betty	
9	dinsdag 27 februari 2024	Vaartspel	Peter	
10	dinsdag 5 maart 2024	Duurloop	Betty	
11	dinsdag 12 maart 2024	Interval	Peter	
12	dinsdag 19 maart 2024	Vaartspel	Betty	
13	dinsdag 26 maart 2024	Duurloop	Peter	
14	dinsdag 2 april 2024	Interval	Betty	
15	dinsdag 9 april 2024	Vaartspel	Peter	
16	dinsdag 16 april 2024	Duurloop	Betty	
17	dinsdag 23 april 2024	Interval	Peter	
18	dinsdag 30 april 2024	Vaartspel	Betty	
19	dinsdag 7 mei 2024	Duurloop	Peter	
20	dinsdag 14 mei 2024	Interval	Betty	
21	dinsdag 21 mei 2024	Vaartspel	Peter	
22	dinsdag 28 mei 2024	Duurloop	Betty	
23	dinsdag 4 juni 2024	Interval	Peter	
24	dinsdag 11 juni 2024	Vaartspel	Betty	
25	dinsdag 18 juni 2024	Duurloop	Peter	Betty vakantie
26	dinsdag 25 juni 2024	Interval	Betty	
27	dinsdag 2 juli 2024	Vaartspel	Peter	
28	dinsdag 9 juli 2024	Duurloop	Betty	
29	dinsdag 16 juli 2024	Interval	Peter	
30	dinsdag 23 juli 2024	Vaartspel	Betty	
31	dinsdag 30 juli 2024	Duurloop	Peter	

32	dinsdag 6 augustus 2024	Interval	Betty	
33	dinsdag 13 augustus 2024	Vaartspel	Peter	
34	dinsdag 20 augustus 2024	Duurloop	Betty	
35	dinsdag 27 augustus 2024	Interval	Peter	
36	dinsdag 3 september 2024	Vaartspel	Betty	
37	dinsdag 10 september 2024	Duurloop	Peter	
38	dinsdag 17 september 2024	Interval	Betty	
39	dinsdag 24 september 2024	Vaartspel	Peter	
40	dinsdag 1 oktober 2024	Duurloop	Betty	
41	dinsdag 8 oktober 2024	Interval	Peter	
42	dinsdag 15 oktober 2024	Vaartspel	Betty	
43	dinsdag 22 oktober 2024	Duurloop	Peter	
44	dinsdag 29 oktober 2024	Interval	Betty	
45	dinsdag 5 november 2024	Vaartspel	Peter	
46	dinsdag 12 november 2024	Duurloop	Betty	
47	dinsdag 19 november 2024	Interval	Peter	
48	dinsdag 26 november 2024	Vaartspel	Betty	
49	dinsdag 3 december 2024	Duurloop	Peter	
50	dinsdag 10 december 2024	Interval	Betty	
51	dinsdag 17 december 2024	Vaartspel	Peter	
52	dinsdag 24 december 2024	Duurloop	Betty	
1	dinsdag 31 december 2024	Interval	Peter	

Peter Koperdraad

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

Betty de Wit

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