

Trainingschema 2024 **B-Groep Donderdagochtend**

Trainer: Betty de Wit



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

| | | | | |
|----|-----------------------------|----------------------|-------|--|
| 31 | donderdag 1 augustus 2024 | Interval | Betty | |
| 32 | donderdag 8 augustus 2024 | Duurloop | Betty | |
| 33 | donderdag 15 augustus 2024 | Duurloop of Interval | Betty | |
| 34 | donderdag 22 augustus 2024 | Interval | Betty | |
| 35 | donderdag 29 augustus 2024 | Duurloop | Betty | |
| 36 | donderdag 5 september 2024 | Duurloop of Interval | Betty | |
| 37 | donderdag 12 september 2024 | Interval | Betty | |
| 38 | donderdag 19 september 2024 | Duurloop | Betty | |
| 39 | donderdag 26 september 2024 | Duurloop of Interval | Betty | |
| 40 | donderdag 3 oktober 2024 | Interval | Betty | |
| 41 | donderdag 10 oktober 2024 | Duurloop | Betty | |
| 42 | donderdag 17 oktober 2024 | Duurloop of Interval | Betty | |
| 43 | donderdag 24 oktober 2024 | Interval | Betty | |
| 44 | donderdag 31 oktober 2024 | Duurloop | Betty | |
| 45 | donderdag 7 november 2024 | Duurloop of Interval | Betty | |
| 46 | donderdag 14 november 2024 | Interval | Betty | |
| 47 | donderdag 21 november 2024 | Duurloop | Betty | |
| 48 | donderdag 28 november 2024 | Duurloop of Interval | Betty | |
| 49 | donderdag 5 december 2024 | Interval | Betty | |
| 50 | donderdag 12 december 2024 | Duurloop | Betty | |
| 51 | donderdag 19 december 2024 | Duurloop of Interval | Betty | |
| 52 | donderdag 26 december 2024 | Kersttraining | GAC | |