

Trainingsschema november tot en met januari 2023 A-B-1 uursgroep



dag	datum	programma	waar naar toe?
Conferentie			
Zaterdag	10-Jan	heuveltjes	Anna's Hoeve, Anna's berg
Dinsdag	13-Jan	kort werk/versnellingen	Soestdijkerstraatweg
Zaterdag	17-Jan	4-6-8-6-4	Laapersveld
Dinsdag	20-Jan	4 x 7	Oude haven
Zaterdag	24-Jan	3 x 8	Wasmeer, verzamelen parkeerplaats anna's Hoeve
Dinsdag	27-Jan	10 x 2min plus versnellingen	Mediatunnel
Zaterdag	31-Jan	8-10-8	Laapersbos
Dinsdag	03-Feb	4 x 8	Kolhornseweg
Zaterdag	07-Feb	3 x 9	Stad Gods
Dinsdag	10-Feb	2 x 10 met loopscholing	Kamerlingh Onneslaan
Zaterdag	14-Feb	6 x 5	verzamelen t Bluk
Dinsdag	17-Feb	krachttraining	Laapersveld
Zaterdag	21-Feb	3 x 10	Anna's Hoeve
Dinsdag	24-Feb	versnellingen, kort werk	Achter Nike
Zaterdag	28-Feb	5-10-15	Hoorneboeg
Dinsdag	3 mrt	km loopjes	Ziekenhuis en omgeving
Zaterdag	7 mrt	8-12-8	Hydecoopers viaduct
Dinsdag	10 mrt	2 minuten lopen, 1 min wandelen	Acaciapark
Zaterdag	14 mrt	4 x 7	verzamelen Groene afslag
Dinsdag	17 mrt	5-20-5	Ziekenhuis en omgeving
Zaterdag	21 mrt	6-10-10-4	Hoorneboeg
Dinsdag	24 mrt	4 x 8	Acaciapark
Zaterdag	28 mrt	10-12-10	Stad Gods
Dinsdag	31 mrt	30 min	Soestdijkerstraatweg
Zaterdag	04-Apr	8-10-12	Laapersbos/Huydecooperweg
Dinsdag	07-Apr	11-11-11	Diependaalslaan e.o
Zaterdag	11-Apr	7 x 4	Afspreken Kasteel Groeneveld
dinsdag	14-Apr	6 x 5	Hoorneboeg!!!!!!

Tussen de loopjes wordt in een roulerend schema aandacht geschonken aan loopscholing, techniek en balans.

Vaste trainers op zaterdag zijn Josje, Ellen en Karin. Op dinsdag Josje, Ellen en Wilma
 Bij extreme weersomstandigheden wijken we af van ons trainingsschema.

Routes onder voorbehoud.

Bij vetgedrukte loopplekken starten we ergens anders en gaan we daar na afloop koffiedrinken.

Verzamelen: op de hoek tegenover het Clubhuis!

Graag ontvangen we van iedereen informatie over onderliggende ziektes. Op die manier kunnen we inspringen bij calamiteiten.

Aanmelden wordt op prijs gesteld!