

Clubactiviteiten:

Lenteloop. 21/3
Wasmeerloop. 20/6
Herfstloop. 26/9
Mapleleaf 1/11
Sintloop. 5/12
Voetstappenpedestafette 16/

Trainingsgroep A/B Dinsdag en Zaterdag
jarig

Liesbeth van Renssen M 31 6 4188 18 41 2-jun
Michiel Niekus M 31 6 4608 48 89 10-nov
Ron Buisman M 31 6 2084 38 78 28-sep

Trainingsopzet:

50% Duurloop
30% Interval
20% Vaartspel
50% voorkeur Michiel
50% voorkeur Liesbeth
50% voorkeur Ron

Vertrek onder voorbehoud Check App		Datum:	Trainer:	Programma:	Bijzonderheden	Afwezig
	zo					
GAC 18:45u	di	5-5-2026	Liesbeth	Interval	Bevrijdingsdag	
GAC 9u	za	9-5-2026	Michiel	Variatietraining		
	zo					
GAC 18:45u	di	12-5-2026	Liesbeth	Duurloop		
GAC 9u	za	16-5-2026	Michiel	Duurloop	Voetstappenpedestafette	
	zo					
GAC 18:45u	di	19-5-2026	Liesbeth	Duurloop		
GAC 9u	za	23-5-2026	Liesbeth	Interval		Michiel
	zo					
GAC 18:45u	di	26-5-2026	Ron	Interval		Michiel
GAC 9u	za	30-5-2026	Liesbeth	Variatietraining		Michiel
	zo					
GAC 18:45u	di	2-6-2026	Ron	Duurloop		Michiel
GAC 9u	za	6-6-2026	Michiel	Duurloop	iets anders	Liesbeth
	zo					
GAC 18:45u	di	9-6-2026	Michiel	Duurloop		Liesbeth
GAC 9u	za	13-6-2026	Ron	Interval		Liesbeth Michiel
	zo					
GAC 18:45u	di	16-6-2026	Michiel	Interval		Liesbeth
GAC 9u	za	20-6-2026	Ron	Wasmeerloop	Wasmeerloop	Liesbeth Michiel
	zo					
GAC 18:45u	di	23-6-2026	Michiel	Duurloop		Liesbeth
GAC 9u	za	27-6-2026	Ron	Duurloop		Liesbeth Michiel
	zo					
GAC 18:45u	di	30-6-2026	Michiel	Duurloop		Liesbeth
GAC 9u	za	4-7-2026	Ron	Interval	iets anders	Liesbeth
	zo					
GAC 18:45u	di	7-7-2026	Ron	Interval		
GAC 9u	za	11-7-2026	Liesbeth	Variatietraining		Michiel
	zo					
GAC 18:45u	di	14-7-2026	Michiel	Duurloop		
GAC 9u	za	18-7-2026	Ron	Duurloop		
	zo					
GAC 18:45u	di	21-7-2026	Liesbeth	Duurloop		
GAC 9u	za	25-7-2026	Michiel	Interval		
	zo					
GAC 18:45u	di	28-7-2026	Ron	Interval		
GAC 9u	za	1-8-2026	Liesbeth	Variatietraining		
	zo					
GAC 18:45u	di	4-8-2026	Liesbeth	Duurloop		
GAC 9u	za	8-8-2026	Ron	Duurloop	iets anders	Michiel
	zo					
GAC 18:45u	di	11-8-2026	Michiel	Duurloop		
GAC 9u	za	15-8-2026	Liesbeth	Interval		
	zo					
GAC 18:45u	di	18-8-2026	Michiel	Interval		Ron
GAC 9u	za	22-8-2026	Michiel	Variatietraining		Ron
	zo					
GAC 18:45u	di	25-8-2026	Liesbeth	Duurloop		Ron
GAC 9u	za	29-8-2026	Liesbeth	Duurloop		Michiel Ron
	zo					
GAC 18:45u	di	1-9-2026	Michiel	Duurloop		

GAC 9u	za	5-9-2026 Liesbeth	Interval	iets anders
	zo			
GAC 18:45u	di	8-9-2026 Liesbeth	Interval	
GAC 9u	za	12-9-2026 Ron	Variatietraining	
	zo			
GAC 18:45u	di	15-9-2026 Michiel	Duurloop	
GAC 9u	za	19-9-2026 Liesbeth	Duurloop	
	zo			
GAC 18:45u	di	22-9-2026 Ron	Duurloop	
GAC 9u	za	26-9-2026 Michiel	Interval	Herfstloop
	zo			
GAC 18:45u	di	29-9-2026 Liesbeth	Interval	
GAC 9u	za	3-10-2026 Ron	Variatietraining	iets anders
	zo			
GAC 18:45u	di	6-10-2026 Michiel	Duurloop	
GAC 9u	za	10-10-2026 Liesbeth	Interval	
	zo			
GAC 18:45u	di	13-10-2026 Liesbeth	Duurloop	
GAC 9u	za	17-10-2026 Michiel	Interval	
	zo			
GAC 18:45u	di	20-10-2026 Michiel	Duurloop	
GAC 9u	za	24-10-2026 Liesbeth	Variatietraining	
	zo			
GAC 18:45u	di	27-10-2026 Ron	Duurloop	
GAC 9u	za	31-10-2026 Michiel	Berentloop	
	zo			
GAC 18:45u	di	3-11-2026 Michiel	Duurloop	iets anders
GAC 9u	za	7-11-2026 Liesbeth	Interval	
	zo			
GAC 18:45u	di	10-11-2026 Ron	Duurloop	
GAC 9u	za	14-11-2026 Liesbeth	Variatietraining	
	zo			
GAC 18:45u	di	17-11-2026 Michiel	Duurloop	
GAC 9u	za	21-11-2026 Liesbeth	Interval	
	zo			
GAC 18:45u	di	24-11-2026 Ron	Duurloop	
GAC 9u	za	28-11-2026 Michiel	Interval	
	zo			
GAC 18:45u	di	1-12-2026 Liesbeth	Duurloop	
GAC 9u	za	5-12-2026 Ron	Variatietraining	Sinterklaasloop
	zo			
GAC 18:45u	di	8-12-2026 Michiel	Duurloop	
GAC 9u	za	12-12-2026 Liesbeth	Interval	
	zo			
GAC 18:45u	di	15-12-2026 Ron	Duurloop	
GAC 9u	za	19-12-2026 Michiel	Interval	
	zo			
GAC 18:45u	di	22-12-2026 Liesbeth	Duurloop	
GAC 9u	za	26-12-2026 Michiel	Variatietraining	iets anders GAC 2e k training
	zo			
GAC 18:45u	di	29-12-2026 Michiel	Duurloop	