

# Trainingsrooster 30 oktober 2017 t/m 3 maart 2018

maandag		
16.30-17.30	MPB+ JPB (Meisjes & Jongens 2009)	Stef Baart, Bart Mol
17.30-18.30	MPA1 (Meisjes 2008)	Timo Kwakman, Bart Mol
17.30-18.30	JPA1+A2 (Jongens 2007 en 2008)	Gerda Kwakman
18.30-19.30	MPA2 (Meisjes 2007)	Eugenie Buhrs, Annemarie Joosten
18.30-19.30	MJD1+D2 (Meisjes 2005 en 2006)	Niels Kwakman, Jack Tuijp, Sharita Oor
18.30-19.30	JJD1+D2 (Jongens 2005 en 2006)	Jan Tuijp, Martin Schokker, Bart Mol, Anouk Schot
18.30-20.00	Survivaltraining 13 t/m 16 jaar	Cees Beets
19.30-20.30	J+M junioren ABC (1999 t/m 2004) Algemene training	Thomas Kok
19.30-20.30	Bootcamp 16+	Thomas Kwakman, Jan Tuijp
19.30-20.30	Looptraining 16+	Sandra Butter, Tini Zwarthoed, Margreeth Werkhoven
19.30-21.00	Werptraining 14+	vacant
19.30-21.00	Survival/poolstoktraining senioren	Cees Beets

dinsdag		
18.00-19.00	Looptraining 16+	Wim Edam
18.00-19.00	Kracht & Conditietraining 14-20 jaar Alleen wedstrijdathleten	Thomas Kwakman
18.30-19.30	Looptraining 10-16 jaar	Michiel van Oort, Marianne Smits
18.45-20.15	Hordetraining selectie junioren	Cees Beets
19.30-20.45	Looptraining 16+	Rick Westerdal. Louis Zwarthoed

woensdag		
16.30-17.30 Training in Bolwerck	MPC,MPB,JPC,JPB+ mini's (Jongens en meisjes 2009, 2010, 2011)	Wendy Baart, Jopie Baart. Trischa Aberkrom, Femke Guijt
17.30-18.30	MPA1 (meisjes 2008)	Timo Kwakman
17.30-18.30	JPA1+A2 (jongens 2007-2008)	René Schilder, Anouk Schot
18.30-19.30	MPA2 (meisjes 2007)	Eugenie Buhrs, Arianne Oor
18.30-19.30	MJD1+D2 (meisjes 2005-2006)	Niels Kwakman, Veronique de Jong
18.30-19.30	JJD1+D2 (jongens 2005-2006)	Peter van Dijk, Jack Tuijp, Willeke Stuijt
19.30-20.30	Junioren ABC (jongens en meiden 1999 t/m 2004) Spring- en Sprintraining	Thomas Kok, Didi van der Spek
19.30-21.00	Junioren ABC , masters en senioren Werptraining	Martijn Baart
19.30-20.30	Bootcamp	Cees Beets, Jan Tuijp
20.00-21.00 Gymzaal Langemeerstraat	Trimgroep	Theo Buijten

# Trainingsrooster 30 oktober 2017 t/m 3 maart 2018

donderdag		
9.00-10.00	Looptraining 16+	Margreeth Werkhoven, Tini Zwarthoed
18.00-19.00	Looptraining 16 +	Wim Edam
18.30-20.00	Survivaltraining 7 t/m 12 jaar	Cees Beets
18.45-20.30	Looptraining Selectie	Vacant
19.30-20.45	Looptraining 16+	Rick Westerdaal, Paul Kraakman
19.30-21.00	Survival/poolstoktraining senioren	Cees Beets

vrijdag		
19.00-20.00	G-team	Michiel van Oort, Margreeth Werkhoven, Tini Zwarthoed, Eugenie Buhrs, Niels Kwakman, Wim Riechelmann, Mariëlle Oor, Yoran van Oort, Romy Bokenkamp, René Tol, Yvonne Bond, Elsa Kwakman, Kay Koorn

zaterdag		
9.30-11.00	Survivaltraining Senioren (niet wekelijks)	Cees Beets
10.00-12.00	Kogelslingeren selectie	Erwin Bokenkamp

zondag		
10.30-12.00	Werptraining 14+	Martijn Baart