



Wintertraining AV Edam vanaf november 2015

Maandag

17.30-18.30	M en J pup B (2007) Alleen looptraining voor goede lopers!	Timo Kwakman	baan
17.30-18.30	J pup A1 (2006) J pup A2 (2005)	Martin Schokker Annemarie Joosten	baan
17.30-18.30	M pup A1 (2006) M pup A2 (2005)	Marielle Oor Arianne Oor	baan
18.30-19.30	M jun D1 (2004) M jun D2 (2003) J jun D1 (2004) J jun D2 (2003)	Niels Kwakman Thomas Kwakman	baan
19.00-21.00	Selectie polsstokhoogspringen	Cees Beets	Sporthal `de Gymstuif`
19.30-20.30	M en J jun C1 (2002) M en J jun C2 (2001) M en J jun B1 (2000) M en J jun B2 (1999) M en J jun A1 (1998) M en J jun A2 (1997)	Thomas Kok Thomas Kwakman Jan Tuijp Ricardo Aberkrom	baan
19.30-21.00	Krachttraining	Nick Jonk Jan Tuijp	baan
19.30-20.45	Conditietraining	Wim Roos	baan
19.30-20.30	Looptraining volwassenen	Tini Zwarthoed Margreeth Werkhoven Sandra Butter	baan

Dinsdag

18.00-19.00	Looptraining voor volwassenen	Wim Edam	baan
18.30-19.30	Looptraining jeugd 10 t/m 16 jaar	Michiel van Oort Sandra Butter Marianne Smits	baan
18.45-20.30	Hordetraining selectie junioren + looptraining senioren (lang)	Cees Beets	baan
19.30-21.00	Looptraining	Rick Westerdal Louis Zwarthoed	baan



Woensdag

16.30-17.30	M pup C en mini's mits 6 jaar (2010,2009,2008)	Jopie Baart Wendy Baart	Sporthal 't Bolwerck
16.30-17.30	J pup C en mini's mits 6 jaar (2010,2009,2008)	Annemarie Joosten Eugenie Buhrs	Sporthal 't Bolwerck
17.30-18.30	M pup B (2007)	Timo Kwakman	Sporthal 't Bolwerck
17.30-18.30	J pup B (2007)	Gerda Kwakman	Sporthal 't Bolwerck
17.30-18.30	M pup A1 (2006) M pup A2 (2005)	Marielle Oor Arianne Oor	baan
17.30-18.30	J pup A1 (2006) J pup A2 (2005)	Rene Schilder Peter van Dijk	baan
18.30-19.30	M jun D1 (2004) M jun D2 (2003) J jun D1 (2004) J jun D2 (2003)	Deborah Koning Niels Kwakman Peter van Dijk	baan
19.30-20.30	M en J C1 (2002) M en J C2 (2001) M en J B1 (2000) M en J B2 (1999) M en J A1 (1998) M en J A2 (1997)	Thomas Kok Thomas Kwakman	baan
19.30-20.30	Crossfit/krachtcircuit	Cees Beets Jan Tuijp	baan
19.30-21.00	Werptraining	Martijn Baart	baan
20.00-21.00	Trimgroep	Theo Buijten	Sportzaal `de Langemeerstraat`

Donderdag

9.00-10.00	Looptraining	Tini Zwarthoed Margreeth Werkhoven	baan
18.00-19.30	Looptraining volwassenen	Wim Edam	baan
18.45-20.30	Looptraining jeugd selectie	Cees Beets Rene Schilder	baan
19.30-21.00	Looptraining volwassenen	Rick Westerdal Paul Kraakman	baan

Vrijdag

19.00-20.00	G-team		baan
-------------	--------	--	------

Zondag

10.30-12.00	Ver- en hoogspringtraining	Thomas Kok	baan
10.30-12.00	Werptraining	Martijn Baart	baan
10.00-11.30	Selectie kogelslingeren	Erwin Bokenkamp	baan