

**Zomertrainingen**  
**Van 5 maart 2018 tot en met 4 november 2018**

<b>Maandag</b>		
16.30-17.30	Mini's (meisjes en jongens 2011 + 2012(mits 6))	Trischa Aberkrom
16.30-17.30	MPC + JPC (meisjes en jongens 2010)	Wendy Baart
16.30-17.30	MPB (meisjes 2009)	Stef Baart
17.30-18.30	MPA1 (meisjes 2008)	Timo Kwakman
17.30-18.30	JPA1 + A2 + B (jongens 2007 t/m 2009)	Gerda Kwakman
18.30-19.30	MPA2 (meisjes 2007)	Eugenie Buhrs / Annemarie Joosten
18.30-19.30	MJD1+D2 (meisjes 2005-2006)	Niels Kwakman / Jack Tuijp / Sharita Oor
18.30-19.30	JJD1+D2	Jan Tuijp / Martin Schokker / Bart Mol / Anouk Schot
19.15-21.00	Polsstokhoogspringen	Cees Beets
19.15-21.00	Survivalrun training 16+	Diverse trainers
19.30-20.30	J+M Junioren ABC (1999 t/m 2004)	Thomas Kok
19.30-20.30	Bootcamp 16+	Thomas Kwakman / Jan Tuijp
19.30-20.30	Looptraining 16+	Sandra Butter / Johan Buijs/Louis Lautenschutz
19.30-20.30	Werptraining 14+	Vacant

<b>Dinsdag</b>		
18.00-19.00	Looptraining 16 +	Wim Edam
18.30-19.30	Looptraining 10-16 jaar	Michiel van Oort / Marianne Smits
18.45-20.15	Hordetraining selectie junioren	Cees Beets
19.00-20.15	Looptraining MILA	Kees van de Berge
19.30-20.45	Looptraining 16+	Rick Westerdaal / Louis Zwarthoed

<b>Woensdag</b>		
16.30-17.30	Mini's (meisjes en jongens 2011 + 2012(mits 6))	Wendy Baart / Trischa Aberkrom
16.30-17.30	MPC + JPC (meisjes en jongens 2010)	Jopie Baart
16.30-17.30	MPB (meisjes 2009)	Stef Baart
17.30-18.30	MPA1 (meisjes 2009)	Timo Kwakman / Bart Mol
17.30-18.30	JPA1 + A2 + B (jongens 2007 t/m 2009)	Rene 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 / Bart Mol
19.30-20.30	J+M Junioren ABC (1999-2004) Sprint en springtraining	Thomas Kok / Didi van der Spek
19.30-20.30	J+M Junioren ABC / Masters / Senioren Werptraining	Martijn Baart
19.30-20.30	Bootcamp	Cees Beets / Jan Tuijp / Bart Mol

**Zomertrainingen**  
**Van 5 maart 2018 tot en met 4 november 2018**

<b>Donderdag</b>		
<b>09.00-10.00</b>	Looptraining 16 +	Margreet Werkhoven / Tini Zwarthoed
<b>18.00-19.00</b>	Looptraining 16+	Wim Edam
<b>18.30-20.30</b>	Survival training 7 t/m 16 jaar	Cees Beets
<b>18.45-21.00</b>	Survival training 16+ gevorderden	Cees Beets
<b>19.00-20.15</b>	Looptraining MILA	Kees van de Berge
<b>19.30-20.45</b>	Looptraining 16+	Rick Westerdaal / Louis Zwarthoed

<b>Vrijdag</b>		
<b>09.00-10.00</b>	Bootcamp 16+	Ricardo Aberkrom
<b>09.00-10.30</b>	Obstacle & survivalrun voor beginners (dames)	Martine Schilder, Jan Tuijp, Cees Beets
<b>19.00-20.00</b>	G-Team	Michiel van Oort, Magreeth Werkhoven, Tini Zwarthoed, Eugenie Buhrs, Niels Kwakman, Wim Riechelmann, Marielle Oor, Yoran van Oort, Romy Bokenkamp, Rene Tol, Yvonne Bond, Elsa Kwakman, Kay Koorn

<b>Zaterdag</b>		
<b>10.00-11.00</b>	Krachttraining MILA	Thomas Kwakman
<b>10.00-11.00</b>	Survival training gevorderden	Diverse trainers
<b>10.00-12.00</b>	Kogelslingeren selectie	Erwin Bokenkamp

<b>Zondag</b>		
<b>10.30-12.00</b>	Werptraining 14+	Martijn Baart