

TRAININGSTIJDEN per november 2007

	Tijdstip	Omschrijving	categorie	trainer/coördinator
Maandag	18:30 – 19:30	Algemene training	D-junioren	Esther Bak *
	19:30 – 20:30	Algemene training	C-junioren	Esther Bak *
	19:15 – 20:30	Middenlange afstanden	junioren	Marco Rol
	19:15 – 20:30	Horden/sprint	Senioren/A+B junioren	Purcy Marte
	19:15 – 20:30	Sprinttraining	v.a.junioren	Per John
	19:15 – 20:45	Alg.recreatieve training	Senioren/A-junioren	Kees Hupkes
Dinsdag	18:45 – 21:00	Polstokhoogspringen	junioren	Cees Beets
	19:15 – 20:30	Krachtraining	Senioren/A+B junioren	Purcy Marte
	19:30 – 20:45	Loopgroep	Senioren/masters	Jan Zwemstra *
Woensdag	17:00 – 18:00	Algemene training	Inimini's	Linda Andreoli *
	18:30 – 19:30	Algemene training	Pupillen	Linda Andreoli *
	19:15 – 20:30	Middenlange afstanden	junioren	Marco Rol
	19:15 – 20:30	Sprinttraining	v.a.junioren	Per John
	19:30 – 20:30	Werptraining	Junioren	Roy Bezuijen
	19:30 – 20:30	Horden/sprint	Senioren/A+B junioren	Purcy Marte
	19:30 – 20:30	Alg.recreatieve training	Senioren/A-junioren	Kees Hupkes
	19:30 – 20:30	Werptraining	Senioren	Bas van der Slikke
	19:30 – 21:00	Speerwerpen	v.a. junioren	Rogier Plaatzter
	20:00 – 21:00	Loopgroep-instaptrainingen	Senioren/masters	Jan Zwemstra *
Donderdag	19:00 – 20:00	Horden	C/D junioren	Etienne Schwarzwälder
	19:30 – 20:45	Loopgroep		Jan Zwemstra *
Vrijdag	16.00 – 18:30	Horden/Sprint/Krachtraining	Senioren/A+B junioren	Purcy Marte
	18:45 – 21:00	Polstokhoogspringen	junioren	Cees Beets
	18:30 – 19:30	Algemene training	Pupillen	Linda Andreoli *
	19:30 – 20:30	Sprinttraining	v.a.junioren	Per John
	19:30 – 20:30	Algemene training	C+D junioren	Esther Bak *
	19:30 – 20:30	Krachtraining	Junioren	Rogier Plaatzter
Zaterdag	09:00 – 10:00	Loopgroep-instaptrainingen	Senioren/masters	Jan Zwemstra *
	09:00 – 10:30	Nordic Walking	Alle leeftijden	Thea van Es

* Voor deze trainingen worden meerdere trainers ingezet.