

<b>TRAINING WINTER 2018-2019</b>
----------------------------------

DINSDAG	AFSTAND	SERIES	DONDERDAG	OEFENPLEK
30-10-2018	1 x 3000	2x	01-11-2018	Koot
06-11-2018	50+ loop 50 t/m 400	2x	08-11-2018	Heemstralaan
13-11-2018	5 x 800	1x	15-11-2018	Generaal
20-11-2018	3 x 600	2x	22-11-2018	Lyceum
27-11-2018	3 x 400	3x	29-11-2018	Ziekenhuis
04-12-2018	18 x 200	1x	06-12-2018	Breemeentje
11-12-2018	400/200/600	3x	13-12-2018	Kippenbrug
18-12-2018	200/400/200	5x	20-12-2018	Koot
25-12-2018	Kerst		27-12-2018	Heemstralaan
01-01-2019	Nieuwjaarsdag		03-01-2019	Generaal
08-01-2019	2/4/6/8/8/6/4/2	1x	10-01-2019	Lyceum
15-01-2019	50+ loop 50 t/m 400	2x	17-01-2019	Ziekenhuis
22-01-2019	5 x 800	1x	24-01-2019	Breemeentje
29-01-2019	3 x 600	2x	31-01-2019	Kippenbrug
05-02-2019	3 x 400	3x	07-02-2019	Koot
12-02-2019	18 x 200	1x	14-02-2019	Heemstralaan
19-02-2019	400/200/600	3x	21-02-2019	Generaal
26-02-2019	200/400/200	5x	28-02-2019	Lyceum
05-03-2019	2/4/6/8/8/6/4/2	1x	07-03-2019	Ziekenhuis
12-03-2019	50+ loop 50 t/m 400	2x	14-03-2019	Breemeentje
19-03-2019	5 x 800	1x	21-03-2019	Kippenbrug
26-03-2019	3 x 600	2x	28-03-2019	Koot
02-04-2019	3 x 400	3x	04-04-2019	Heemstralaan
09-04-2019	18 x 200	1x	11-04-2019	Generaal

