

<b>TRAINING</b>	<b>WINTER 2022-2023</b>
-----------------	-------------------------

DINSDAG	AFSTAND	SERIES	DONDERDAG	OEFENPLEK
04-10-2022	100/200/300/400	4x	06-10-2022	Generaal
11-10-2022	50+ Loop 50 t/m 400	2x	13-10-2022	Ziekenhuis
18-10-2022	600	6x	20-10-2022	Heemstralaan
25-10-2022	200/400/200	5x	27-10-2022	Breemeentje
01-11-2022	2/4/6/8/8/6/4/2	1x	03-11-2022	Kippenbrug
08-11-2022	800/200/200	3x	10-11-2022	Koot
15-11-2022	18 x 200	1x	17-11-2022	Pekingtuin
22-11-2022	1000	4x	24-11-2022	Generaal
29-11-2022	3 x 400	3x	01-12-2022	Ziekenhuis
06-12-2022	100/200/300/400	4x	08-12-2022	Heemstralaan
13-12-2022	50+ Loop 50 t/m 400	2x	15-12-2022	Breemeentje
20-12-2022	600	6x	22-12-2022	Kippenbrug
27-12-2022	200/400/200	5x	29-12-2022	Koot
03-01-2023	2/4/6/8/8/6/4/2	1x	05-01-2023	Pekingtuin
10-01-2023	800/200/200	3x	12-01-2023	Generaal
17-01-2023	18 x 200	1x	19-01-2023	Ziekenhuis
24-01-2023	1000	4x	26-01-2023	Heemstralaan
31-01-2023	3 x 400	3x	02-02-2023	Breemeentje
07-02-2023	100/200/300/400	4x	09-02-2023	Kippenbrug
14-02-2023	50+ Loop 50 t/m 400	2x	16-02-2023	Koot
21-02-2023	600	6x	23-02-2023	Pekingtuin
28-02-2023	200/400/200	5x	02-03-2023	Generaal
07-03-2023	2/4/6/8/8/6/4/2	1x	09-03-2023	Ziekenhuis
14-03-2023	800/200/200	3x	16-03-2023	Heemstralaan
21-03-2023	18 x 200	1x	23-03-2023	Breemeentje
28-03-2023	3000	2x	30-03-2023	Kippenbrug

