

AV Spiridon Plan Buitensport trainingen

Dag Training	Training	Trainer	Start Tijdstip	Einde Tijdstip	Sport Locatie	Verzamelen
Maandag Avond	Mini/B/C Pupillen	Debbie de Graaf	18:00:00	19:00:00	Baan	Verzorgd door Trainer
	A Pupillen	Rinie Kreeft	18:30:00	19:45:00	Baan	Verzorgd door Trainer
	Nordic Walking	Christ Maas	19:30:00	20:30:00	Baan/Bos	Midden Cirkel Plein
Dinsdag Middag	Bootcamp Jeugd	Fred Soomers	17:00:00	18:00:00	Baan	Verzorgd door Trainer
	Dinsdag Hardloop	Ans Versteeg	13:30:00	15:00:00	Bos	Groene Zone Ingang
	Nordic Walking	Hans Craen	13:30:00	15:00:00	Bos	Dubbele Deur Clubgebouw
Dinsdag Avond	MWB Hoogspringen	Adri Raaimakers	19:00:00	21:00:00	Baan	Hoogspring Sector
	D Junioren	Rinie Kreeft	19:00:00	20:30:00	Baan	Verzorgd door Trainer
	ABC Junioren	Tim Schellekens	19:30:00	21:00:00	Baan	Verzorgd door Trainer
	MiLa Hardloop	Jan van Laarhoven	19:30:00	21:00:00	Baan	Jury Trap
	Masters Hardloop	Paul Theewes	19:30:00	21:00:00	Bos	Vlaggenmasten Plein
	Senioren/Master Hardloop	Louis van Dungen	19:30:00	21:00:00	Baan/Bos	Jury Trap
	Loop A Hardloop	Fred Soomers	19:20:00	20:50:00	Bos	Midden Cirkel Plein
	Loop B Hardloop	Chantal Oprins	19:20:00	20:50:00	Bos	Midden Cirkel Plein
	Loop A/B Hardloop	Patrick van de Veerdonk	19:20:00	20:50:00	Bos	Midden Cirkel Plein
	Loop C Hardloop	IJsbrand van de Berg	19:10:00	20:40:00	Bos	Groene Zone Ingang
	Loop D Hardloop	Ans Versteeg	19:10:00	20:40:00	Bos	Groene Zone Ingang
	Loop C/D Hardloop	Ton Heukelom	19:10:00	20:40:00	Bos	Groene Zone Ingang
Woensdag Avond	Mini/B/C Pupillen	Debbie de Graaf	18:00:00	19:00:00	Baan	Verzorgd door Trainer
	A Pupillen	Rinie Kreeft	18:30:00	19:45:00	Baan	Verzorgd door Trainer
	Volwassen Bootcamp	Fred Soomers	19:30:00	20:30:00	Baan/Bos	Satelliet Letters
Donderdag Avond	D Junioren	Rinie Kreeft	19:00:00	20:30:00	Baan	Verzorgd door Trainer
	ABC Junioren	Tim Schellekens	19:30:00	21:00:00	Baan	Verzorgd door Trainer
	MiLa Hardloop	Jan van Laarhoven	19:20:00	20:50:00	Baan	Jury Trap
	Senioren Hardloop	Louis van Dungen	19:20:00	20:50:00	Baan/Bos	Jury Trap
	Masters Hardloop	Paul Theewes	19:20:00	20:50:00	Bos	Vlaggenmasten Plein
	Loop A Hardloop	Fred Soomers	19:10:00	20:40:00	Bos	Midden Cirkel Plein
	Loop B Hardloop	Chantal Oprins	19:10:00	20:40:00	Bos	Midden Cirkel Plein
	Loop C Hardloop	IJsbrand van de Berg	19:10:00	20:40:00	Bos	Groene Zone Ingang
Vrijdag Avond	Atletiek + Groep 9-12 jr	Tirtsa Swart / Dionne Kat	18:30:00	19:30:00	Baan	Verzorgd door Trainer
	Atletiek + Groep 12-15 jr	Tirtsa Swart / Dionne Kat	18:30:00	19:30:00	Baan	Verzorgd door Trainer
	Atletiek + Groep 15-18 jr	Tirtsa Swart / Dionne Kat	19:30:00	20:30:00	Baan	Verzorgd door Trainer
Zaterdag Ochtend	MWB Hoogspringen	Adri Raaimakers	10:00:00	12:00:00	Baan	Hoogspring Sector
	MiLa Hardloop	Jan van Laarhoven	09:45:00	11:15:00	Bos	Jury Trap
	Masters Hardloop	Paul Theewes	09:45:00	11:15:00	Bos	Vlaggenmasten Plein
		Jan Mensen	09:45:00	11:15:00	Bos	Vlaggenmasten Plein
	Senioren/Master Hardloop	Louis van Dungen	09:45:00	11:15:00	Bos	Jury Trap
	Loop A Hardloop	Fred Soomers	09:00:00	10:30:00	Bos	Midden Cirkel Plein
	Loop B Hardloop	Chantal Oprins	09:00:00	10:30:00	Bos	Midden Cirkel Plein
	Loop A/B Hardloop	Patrick van de Veerdonk	09:00:00	10:30:00	Bos	Midden Cirkel Plein
	Loop C Hardloop	IJsbrand van de Berg	09:30:00	11:00:00	Bos	Groene Zone Ingang
		Paul Houtepen	09:30:00	11:00:00	Bos	Groene Zone Ingang
	Loop D Hardloop	Ans Versteeg	09:30:00	11:00:00	Bos	Groene Zone Ingang
	Loop C/D Hardloop	Ton Heukelom	09:30:00	11:00:00	Bos	Groene Zone Ingang
	Nordic Walking	Christ Maas	09:15:00	10:45:00	Bos	Midden Cirkel Plein
		Rob de Kok	09:15:00	10:45:00	Bos	Midden Cirkel Plein
Handbiking	Jolanda van Dongen	11:00:00	12:00:00	Baan	Start Atletiekbaan	
Zondag Ochtend	Werptraining (13-18 jr)	Paul Swart	10:30:00	12:30:00	Baan	Verzorgd door Trainer
	Zondag Wandelen	Kees van Loon	08:30:00	10:00:00	Bos	Voordeur
	Zondag Hardlopen	Kees van Loon	08:30:00	10:00:00	Bos	Voordeur
	Zondag Hardlopen W	Fred Soomers	09:00:00	10:30:00	Bos	Groene Zone Ingang