

# TRAININGSROOSTER ZOMER 2010 APRIL TOT OKTOBER

Pupillen en Junioren C-D			
Maandag	Prestatiewedstrijden vanaf 18.30 uur		
dinsdag	18.00 - 19.30 uur	Junioren C-D	Selectietraining Mila o.l.v. Cees Sisterman
woensdag	17.00 - 18.00 uur	Pupillen C	Algemene training o.l.v. Karin van Deudekoi
	18.00 - 19.00 uur	Pupillen A-B	Algemene training o.l.v. Karin van Deudekoi Cees Sistermans en assistenten
	18.00 - 19.30 uur	Junioren D1	Algemene training o.l.v. Marjan van Amsterdam en Ruud Stam
	19.00 - 20.30 uur	Junioren C	Algemene training o.l.v. Ed Scholten (tr. Coördinato en assistenten.
Vrijdag	19.00 - 20.30 uur	Junioren C- D	Algemene training o.l.v. Ed Scholten (tr. Coördinato en assistenten.
Zaterdag	09.00 - 10.00 uur	Pupillen Mini's + C	Algemene training o.l.v. Edwin van Deudekoi
	10.00 - 11.00 uur	Pupillen A-B	Cees Sistermans en assistenten
	V/09.15 - A/11.20 uur	Duintraining alle pupiller	Laatste zaterdag van de maand o.l.v. C. Sistermar
	09.30 - 10.30 uur	Junioren C-D	Hordentraining o.l.v. Frank Stan
	15.00 - 16.00 uur	Junioren C-D+Meerkamp	Werptraining speer o.l.v. Renate Beunde
G-atleten			
Woensdag	19.00 - 20.00 uur	Alle leeftijder	Algemene training o.l.v. Sander v.d. Vluç en assistenten
Junioren A-B en Senioren			
Maandag	17.15 - 20.00 uur	Good Runningtear	Sprinttraining o.l.v. Regillio v.d. Vloot, incl. krac
	19.30 - 20.30 uur	Junioren A-B/Sen.	Selectietraining o.l.v. Richard Cot meerkamp,polshoog, horde
	19.00 - 20.30 uur	Junioren A-B	Selectietraining o.l.v. Frank Stam en Tim v.d. Hoor meerkamp,polshoog, horde
	19.00 - 20.30 uur	Junioren A-B/Sen.(C2)	Algemene training o.l.v. Ed Scholte
	20.00 - 21.00 uur	Alle leeftijder	Trimmen o.l.v. Gré Beunde
Dinsdag	09.00 - 10.15 uur	Alle leeftijden M/V	Trimmen o.l.v. Cees Zijlstra en assistente
	11.30 - 12.30 uur	Runningtherapie	O.l.v. Cees Zijlstra en assistente
	17.00 - 18.30 uur	Good Runningtear	Sprinttraining o.l.v. Regillio v.d. Vloc
	19.15 - 20.45 uur	Alle leeftijder	Nordic Walking o.l.v. Jan Velt en assistente In de duinen
	19.15 - 20.45 uur	Alle leeftijden M/V	Loopgroep o.l.v. Sjaak Betjes, Nettie Conijn, Pet Smit en assistenten in de duinen bij Heemskerk e de laatste dinsdag van de maand in Castricur
	19.00 - 20.30 uur	Junioren A-B-C/Sen.	Selectietraining werpen o.l.v. Robin Geertsm
	19.00 - 20.30 uur	Junioren A-B/Sen.(C2)	Selectietraining verspringen o.l.v. Peter Gravesteijr
Woensdag	18.30 - 20.00 uur	Sprint opleidingsgroep	O.l.v. Hans Fiere
	19.00 - 20.30 uur	Junioren A-B/Sen.	Selectietraining o.l.v. Richard Cot meerkamp,polshoog, horde
	19.00 - 20.30 uur	Junioren A-B/Sen.	Selectietraining o.l.v. Frank Starr meerkamp,polshoog, horde
	19.00 - 20.30 uur	Junioren A-B/Sen.(C2)	Algemene training o.l.v. Ed Scholte
	19.15 - 20.45 uur	Junioren A-B/Sen.	Selectietraining Mila o.l.v. Melchert Ko
Donderdag	09.00 - 10.30 uur	Alle leeftijden M/V	Nordic Walking o.l.v. Jan Velt en assistente
	18.30 - 21.00 uur	Good Runningtear	Sprinttraining o.l.v. Regillio v.d. Vloot, incl. krac
	19.00 - 20.45 uur	Alle leeftijden M/V	Loopgroep o.l.v. Sjaak Betjes, Nettie Conijn, Pet Smit en assistenten afwisselend baan of we
	19.00 - 21.00 uur	Alle leeftijder	Nordic Walking o.l.v. Jan Velt en assistente Geen baanbezetting
	19.00 - 20.30 uur	Junioren A-B-C/Sen.	Selectietraining werpen o.l.v. Robin Geertsm
Vrijdag	18.30 - 20.00 uur	Sprint opleidingsgroep	O.l.v. Hans Fiere
	09.00 - 10.15 uur	Alle leeftijden M/V	Trimmen o.l.v. Cees Zijlstra en assistente
	18.00 - 20.30 uur	Good Runningtear	Sprinttraining o.l.v. Regillio v.d. Vloot, incl. krac
	18.30 - 20.00 uur	Junioren A-B/Sen.	Selectietraining Mila o.l.v. Melchert Ko
	19.00 - 21.00 uur	Junioren A-B/Sen.	Selectietraining o.l.v. Richard Cot meerkamp,polshoog, horde
	19.00 - 20.30 uur	Junioren A-B/Sen.	Selectietraining o.l.v. Frank Starr meerkamp,polshoog, horde
	19.00 - 20.30 uur	Meerkamp(st)ers	Werptraining o.l.v. Robin Geertsm
	19.00 - 20.30 uur	Junioren A-B/Sen.(C2)	Algemene training o.l.v. Ed Scholte
Zaterdag	09.30 - 10.45	Start to Run	Vervolggroep o.l.v. Karst v.d Sluis en assistente
	11.00 - 13.00 uur	Junioren A-B/Sen.	Selectietraining meerkamp,polshoog,horden o.l.v. Frank Stam en Sjoerd Dolsma
Zondag	11.00 - 13.00 uur	Good Runningtear	Duintraing o.l.v. Regillio v.d. Vloc


