

Trainingsagenda najaar 2017

Waar zijn de trainingen en wie geeft de trainingen : Zie tabblad "Tijden en locatie"

wk	Maandag:	Dinsdag:	Woensdag:	Donderdag:	Vrijdag:	Zaterdag:	Zondag:
34	21-8-2017	22-8-2017	23-8-2017	24-8-2017	25-8-2017	26-8-2017	27-8-2017
		Geen training	Geen training	Geen training	Geen training	Geen training	Start nieuwe seizoen 09:30u vanaf de Ravenvennen, gevarieerd parcours
35	28-8-2017	29-8-2017	30-8-2017	31-8-2017	1-9-2017	2-9-2017	3-9-2017
		19:00u Interval gevorderden	08:45-10:15 Beginners/hersteller van blessure	19:00 >>20:15 Duurloop gevorderden	19:00 >>20:15u Duurloop beginners / gevorderden		09:30u Bosloop Ravenvennen
			19:30u Interval gevorderden				
	Interval beginners/ hersteller van blessure						
36	4-9-2017	5-9-2017	6-9-2017	7-9-2017	8-9-2017	9-9-2017	10-9-2017
			08:45-10:15 Beginners/hersteller van blessure		19:00 >>20:15u Duurloop beginners / gevorderden		9:30u vertrek BMV start training 09:45: Floriade parkeerplaats Inova toren
37		19:00u Interval gevorderden	19:30u Interval gevorderden	19:00 >>20:15 Duurloop gevorderden	19:00 >>20:15u Duurloop beginners / gevorderden		09:30u Duurloop gemengd bos/ verharde weg
			Interval beginners/ hersteller van blessure				
	11-9-2017	12-9-2017	13-9-2017				
38	18-9-2017	19-9-2017	20-9-2017	21-9-2017	22-9-2017	23-9-2017	24-9-2017
		19:00u Interval gevorderden	08:45-10:15 Beginners/hersteller van blessure	19:00 >>20:15 Duurloop gevorderden	19:00 >>20:15u Duurloop beginners / gevorderden	Staffellauf Weeze	09:30u Duurloop verharde weg
			19:30u Interval gevorderden				
	Interval beginners/ hersteller van blessure						
39	25-9-2017	26-9-2017	27-9-2017	28-9-2017	29-9-2017	30-9-2017	1-10-2017
	Start winterperiode \\ di/wo trainingen starten vanaf de BMV \\ denk aan de reflecterende hesjes + lampjes.						
		19:00u Interval gevorderden	08:45-10:15 Beginners/hersteller van blessure	19:00 >>20:15 Duurloop gevorderden	19:00 >>20:15u Duurloop beginners / gevorderden		09:30u Bosloop Ravenvennen // OCE loop
	19:30u Interval gevorderden						
	Interval beginners/ hersteller van blessure						
40	2-10-2017	3-10-2017	4-10-2017	5-10-2017	6-10-2017	7-10-2017	8-10-2017
			08:45-10:15 Beginners/hersteller van blessure		19:00 >>20:15u Duurloop beginners / gevorderden		9:30u vertrek BMV start training 09:45: Heide Venlo Info centrum
41		19:00u Interval gevorderden	19:30u Interval gevorderden	19:00 >>20:15 Duurloop gevorderden	19:00 >>20:15u Duurloop beginners / gevorderden		Herfst Vakantie
			Interval beginners/ hersteller van blessure				
	9-10-2017	10-10-2017	11-10-2017				
42	16-10-2017	17-10-2017	18-10-2017	19-10-2017	20-10-2017	21-10-2017	22-10-2017
		Herfst vakantie	Herfst Vakantie	Herfst Vakantie	Herfst Vakantie	Herfst Vakantie	Bridge to Bridge 5/10km Blerick
			Herfst vakantie				
	Herfst vakantie						

43	23-10-2017	24-10-2017	25-10-2017	26-10-2017	27-10-2017	28-10-2017	29-10-2017
		19:00u Interval gevorderden	08:45-10:15 Beginners/hersteller van blessure	19:00 >>20:15 Duurloop gevorderden	19:00 >>20:15u Duurloop beginners / gevorderden		09:30u Bosloop Ravenvennen
		19:30u Interval gevorderden	19:30u Interval beginners/ hersteller van blessure				
44	30-10-2017	31-10-2017	1-11-2017	2-11-2017	3-11-2017	4-11-2017	5-11-2017
			08:45-10:15 Beginners/hersteller van blessure		19:00 >>20:15u Duurloop beginners / gevorderden		9:30u vertrek BMV start training 09:45: Hamert Arcen parkeerplaats pannenkoek huis
		19:30u Baantraining interval Boekend					
45	6-11-2017	7-11-2017	8-11-2017	9-11-2017	10-11-2017	11-11-2017	12-11-2017
		19:00u Interval gevorderden	08:45-10:15	19:00 >>20:15 Duurloop gevorderden	19:00 >>20:15u Duurloop beginners / gevorderden		09:30u Duurloop gemengd bos/ verharde weg
			19:30u Interval gevorderden				
		Interval beginners/ hersteller van blessure					
46	13-11-2017	14-11-2017	15-11-2017	16-11-2017	17-11-2017	18-11-2017	19-11-2017
		19:00u Interval gevorderden	08:45-10:15 Beginners/hersteller van blessure	19:00 >>20:15 Duurloop gevorderden	19:00 >>20:15u Duurloop beginners / gevorderden		09:30u Duurloop verharde weg // 7 Heuvelen loop 15km
			19:30u Interval gevorderden				
		Interval beginners/ hersteller van blessure					
47	20-11-2017	21-11-2017	22-11-2017	23-11-2017	24-11-2017	25-11-2017	26-11-2017
		19:00u Interval gevorderden	08:45-10:15 Beginners/hersteller van blessure	19:00 >>20:15 Duurloop gevorderden	19:00 >>20:15u Duurloop beginners / gevorderden		09:30u Bosloop Ravenvennen
			19:30u Interval gevorderden				
		Interval beginners/ hersteller van blessure					
48	27-11-2017	28-11-2017	29-11-2017	30-11-2017	1-12-2017	2-12-2017	3-12-2017
		19:00u Interval gevorderden	08:45-10:15 Beginners/hersteller van blessure	19:00 >>20:15 Duurloop gevorderden	19:00 >>20:15u Duurloop beginners / gevorderden		09:30u Duurloop gemengd bos/ verharde weg
			19:30u Interval gevorderden				
		Interval beginners/ hersteller van blessure					
49	4-dec	5-dec	6-dec	7-dec	8-dec	9-dec	10-dec
			08:45-10:15 Beginners/hersteller van blessure		19:00 >>20:15u Duurloop beginners / gevorderden		9:30u vertrek BMV start training 09:50: Reindersmeer
		19:30u Baantraining interval Boekend					
50	11-dec	12-dec	13-dec	14-dec	15-dec	16-dec	17-dec
		19:00u Interval gevorderden	08:45-10:15 Beginners/hersteller van blessure	19:00 >>20:15 Duurloop gevorderden	19:00 >>20:15u Duurloop beginners / gevorderden		Oudejaarsontbijt
			19:30u Interval gevorderden				
		Interval beginners/ hersteller van blessure					
51	18-dec	19-dec	20-dec	21-dec	22-dec	23-dec	24-dec
		19:00u Interval gevorderden	08:45-10:15 Beginners/hersteller van blessure	19:00 >>20:15 Duurloop gevorderden	19:00 >>20:15u Duurloop beginners / gevorderden		Kerst vakantie
			19:30u Interval gevorderden				
		Interval beginners/ hersteller van blessure					
52	25-dec	26-dec	27-dec	28-dec	29-dec	30-dec	31-dec
		Kerst vakantie	Kerst vakantie	Kerst vakantie	Kerst vakantie		Kerst vakantie
			Kerst vakantie				
		Kerst vakantie					