

**TRAININGSPROGRAMMA WINTERSEIZOEN  
01-10-2017/31-03-2018**

**PUPILLEN C + MINI'S**

Maandag	17.00-18.00 uur	Sporthal aan Zee 2	Rene de Man Lawrence Raadgers
---------	-----------------	--------------------	----------------------------------

**PUPILLEN B**

Maandag	18.15-19.15 uur	Sporthal aan Zee 2	Rene de Man Lawrence Raadgers
---------	-----------------	--------------------	----------------------------------

**PUPILLEN A 1<sup>e</sup> JAARS**

Maandag	17.30 -18.30 uur	Sporthal aan Zee 2	Jacob van der Wulp Joep van der Wulp
---------	------------------	--------------------	---

**PUPILLEN A 2<sup>e</sup> JAARS**

Maandag	18.45-19.45 uur	Sporthal aan Zee 2	Jacob van der Wulp Joep van der Wulp
---------	-----------------	--------------------	---

**BOSTRAINING PUPILLEN EN JUNIOREN**

Zaterdag	09.00-10.00 uur	Donkere Duinen	Jacob, Axel, Rene, Lawrence
----------	-----------------	----------------	--------------------------------

**JUNIOREN D 1<sup>E</sup> JAARS**

Woensdag	17.30-18.30 uur	Sporthal aan Zee 2	Axel Boon Samantha Kreté
----------	-----------------	--------------------	-----------------------------

**JUNIOREN D 2<sup>E</sup> JAARS**

Woensdag	18.30-19:30 uur	Sporthal aan Zee 2	Axel Boon Samantha Kreté
----------	-----------------	--------------------	-----------------------------

**JUNIOREN C**

Maandag	19:00-20:30 uur	Ruyghweg	John Klappe
Woensdag	19:00-20:30 uur	Ruyghweg	Daniel Adriaansen

**JUNIOREN B**

Maandag	19.30-21.00 uur	Ruyghweg	Piet Nuijens
Woensdag	19.30-21.00 uur	Ruyghweg	Martijn Nuijens
Donderdag	19.30-21.00 uur	Ruyghweg	

**JUNIOREN B A / SENIOREN / MST**

Maandag	18.30-21.00 uur	Ruyghweg	Piet Nuijens
Woensdag	18.30-21.00 uur	Ruyghweg	Martijn Nuijens
Donderdag	18.30-21.00 uur	Ruyghweg	

**MILA (midden en lange afstand)**

Maandag	19.00-21.00 uur	Ruyghweg	Raymond Koen
Donderdag	18.30-20.30 uur	Ruyghweg	Raymond Koen/ Mats Smit
Zaterdag	08.30-10.00 uur	Huisduinen Storm aan Zee	Raymond Koen

**TRAININGSPROGRAMMA WINTERSEIZOEN WEGATLETIEK  
01-10-17 T/M 31-03-18**

**Maandag:**

18.00-19.00 uur	Ruyghweg (Buiten)	Trimgroep	Wim Ouwens
18.45-20.00 uur	Ruyghweg	Niveau 3 en 4	Renata Vermeulen

19.00-20.15 uur	J'dorp Bibliotheek	Niveau 3 en 4	Karin v/d Burg <i>Chris Vermeulen</i> Evert v/d Burg <i>Cors van Kruiningen</i> <i>Pieterneel Ruiten</i>
<b>Dinsdag:</b>			
08.30-09.30 uur	Ruyghweg	Niveau 5	Renata Vermeulen
18.30-19.45 uur	Linie	Niveau 4 Niveau 5	François Flisijn Karin v/d Burg <i>Dennis Curvers</i>
18.30- 20.00 uur	Linie	Niveau 3 en 4	Harry Kraak *
18.30-20.30 uur	Linie	Niveau 1 en 2	Jan-Willem Schutte Jan Cornelissen <i>Mats Smit</i>
<b>Woensdag:</b>			
18.00-19.00 uur	Ruyghweg (baan)	Trimgroep	Wim Ouwens <i>Ineke Smit</i>
<b>Donderdag:</b>			
09.00-10.00 uur	Duinoord	Niveau 5	Renata Vermeulen
18.30-19.45 uur	Sportlaan	Niveau 3 en 5	Renata Vermeulen Karin v/d Burg <i>Chris Vermeulen</i>
18.30-20.00 uur	Ruyghweg	Niveau 3 en 4	Harry Kraak *
18.30-20.30 uur	Ruyghweg	Niveau 1 en 2	Jan-Willem Schutte Jan Cornelissen <i>Mats Smit</i>
<b>Zaterdag:</b>			
09.00-10.00 uur	Donkere Duinen	Niveau 5 Niveau 3 en 4	Evert en Karin v/d Burg Harry Kraak <i>Dennis Curvers</i> <i>Ineke Smit</i>
09.00-10.30 uur	Donkere Duinen	Niveau 1 en 2	Jan-Willem Schutte Jan Cornelissen <i>Mats Smit</i>
	J'dorp Dorperweerth	Niveau 3 en 4	<i>Cors van Kruining</i> <i>Pieterneel Ruiten</i>
<b>Zondag:</b> uitgezonderd wedstrijddagen. Vraag de trainers!			
09.00-10.30 uur	Donkere Duinen	Niveau 1 en 2	Jan-Willem Schutte Jan Cornelissen <i>Mats Smit</i>
		Niveau 3 en 5	Renata Vermeulen <i>Chris Vermeulen</i>

\* *Ondersteuning door assistent trainers in onderling overleg (Dennis, Matthieu en André)*