

## Trainingstijden Ropes & Running seizoen 2021-2022

Maandag	Locatie	Tijd	Groep	Trainer
	Trainingsterrein Try-Out	9.00u - 10.00u	Bootcamp	Janne
	Trainingsterrein Try-Out	10.00u - 11.00u	Senioren Fit	Janne
	Trainingsterrein Try-Out	19.00u - 20.00u	Bootcamp	Tamara
	Welkoop Aalten	19.00u - 20.00u	Bootcamp	Herbert

Dinsdag	Locatie	Tijd	Groep	Trainer
	Trainingsterrein Try-Out	19.00u - 20.00u	Interval hardlopen	Robert-Jan
	Trainingsterrein Try-Out	19.00u-20.00u	Recreanten Survivalrun	Manon
	Trainingsterrein Try-Out	20.00u - 21.00u	HIIT Survivalrun	Herbert

Woensdag	Locatie	Tijd	Groep	Trainer
	Trainingsterrein Try-Out	16.00u - 17.00u	Jeugd Bootcamp	Janne
	Trainingsterrein Try-Out	16.00u - 17.00u	Survivalrun jeugd <10	Janne - Sybe
	Trainingsterrein Try-Out	17.00u - 18.00u	Survivalrun jeugd <10	Manon
	Trainingsterrein Try-Out	17.00u - 18.00u	Survivalrun jeugd <10	Lieke - Emma
	Trainingsterrein Try-Out	17.00u - 18.00u	Survivalrun jeugd <10	Evi - Isa
	Trainingsterrein Try-Out	18.00u - 19.00u	Survivalrun jeugd 10-14	Janne - Sybe - Thom
	Trainingsterrein Try-Out	18.00u - 19.00u	Survivalrun jeugd 10-14	Lieke - Emma
	Trainingsterrein Try-Out	18.00u - 19.00u	Survivalrun Wedstrijd jeugd 2 <14	Evi - Isa
	Trainingsterrein Try-Out	18.00u - 19.00u	Survivalrun Wedstrijd jeugd 1 <14	Jonathan - Twan
	Trainingsterrein Try-Out	19.00u - 20.00u	Survivalrun jeugd 10-14	Manon
	Trainingsterrein Try-Out	19.00u - 20.00u	Survivalrun jeugd 14+	Manon
	Trainingsterrein Try-Out	19.00u - 20.00u	Interval hardlopen	Herbert
	Trainingsterrein Try-Out	19.00u - 20.00u	Bootcamp	Janne
	Trainingsterrein Try-Out	20.00u - 21.00u	Bootcamp	Janne

Donderdag	Locatie	Tijd	Groep	Trainer
	Trainingsterrein Try-Out	9.00u - 10.00u	Bootcamp	Herbert
	Trainingsterrein Try-Out	10.00u - 11.00u	Senioren Fit	Herbert
	Trainingsterrein Try-Out	19.00u - 20.30u	Recreanten Survivalrun	Jurgen - Johan
	Trainingsterrein Try-Out	19.00u - 20.30u	KSR Survivalrun	Robert-Jan
	Trainingsterrein Try-Out	19.15u - 20.45u	MSR/LSR Survivalrun	Rudi
	Trainingsterrein Try-Out	20.00u - 21.00u	Recreanten Survivalrun	Jurgen

Zaterdag	Locatie	Tijd	Groep	Trainer
	Trainingsterrein Try-Out	9.00u - 10.00u	Hardlopen Interval	Herbert
	Trainingsterrein Try-Out	10.00u - 11.00u	Survivalrun Wedstrijd jeugd 1 <14	Peter
	Trainingsterrein Try-Out	10.00u - 11.00u	Survivalrun jeugd	Gijs

Zondag	Locatie	Tijd	Groep	Trainer
	Trainingsterrein Try-Out	9.00u - 10.15u	Survivalrun Wedstrijd jeugd 2 <14	Jeroen - Evi
	Trainingsterrein Try-Out	9.00u - 10.00u	Survivalrun jeugd <12	Wieke - Thom
	Trainingsterrein Try-Out	9.00u - 10.00u	Survivalrun jeugd <12	Sybe - Thomas
	Trainingsterrein Try-Out	9.00u - 10.00u	Survivalrun jeugd <12	Mees
	Trainingsterrein Try-Out	9.00u - 10.00u	Survivalrun jeugd <12	Manon
	Trainingsterrein Try-Out	9.00u - 10.00u	Survivalrun jeugd <12	Janne
	Trainingsterrein Try-Out	9.30u - 10.30u	Survivalrun jeugd <12	Gijs - Erik
	Trainingsterrein Try-Out	9.30u - 10.30u	Survivalrun jeugd <12	Emma - Isa
	Trainingsterrein Try-Out	9.30u - 10.30u	Survivalrun jeugd <12	Kick - Lieve
	Trainingsterrein Try-Out	10.00u - 11.00u	Survivalrun jeugd 12+	Jan
	Trainingsterrein Try-Out	10.00u - 11.00u	Survivalrun jeugd 12 +	Janne
	Trainingsterrein Try-Out	10.00u - 11.00u	Survivalrun jeugd 12+	Manon
	Trainingsterrein Try-Out	10.30u - 11.30u	Survivalrun jeugd 14+	Johan
	Trainingsterrein Try-Out	10.30u - 12.00u	Survivalrun Wedstrijd jeugd 2 14+	Hans - Jeroen
	Trainingsterrein Try-Out	9.30u - 10.30u	Survivalrun Recreanten Senioren	Herbert
	Trainingsterrein Try-Out	9.00u - 10.30u	Survivalrun Opstap KSR Senioren	Leo - Henk