

**TRAININGSSCHEMA SENIOREN MIV 15-08-2022**

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
9.00u	Bootcamp			Bootcamp		Hardlopen interval	Recreanten Survivalrun BSR
9.30u							Recreanten Survivalrun beginners
10.00u	Senioren Fit						
19.00u	Bootcamp Dinxperlo Bootcamp Aalten	Hardlopen interval Recreanten Survivalrun Wedstrijdgroep P	Hardlopen interval Bootcamp	Recreanten Survivalrun KSR Survivalrun			
19.15u				MSR/LSR Survivalrun + wedstrijdgroep P			
20.00u		HIIT Survival	Bootcamp	Recreanten Survivalrun			

**TRAININGSSCHEMA JEUGD MIV 22-08-22**

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
9.00u						Jeugd optie	Jeugd A t/m E en J
9.30u							Jeugd F t/m I
10.00u							Jeugd K t/m N
10.30u							Jeugd O en P
16.00u			Jeugd bootcamp				
17.00u			Jeugd A t/m F				
18.00u		Selectie Jeugd	Jeugd G t/m J	Jeugd optie A t/m N			
19.00u		Wedstrijdgroep P	Jeugd K t/m O	Jeugd O en P			