

## Trainingstijden vanaf 1 juli 2020

Dinsdag

Groep	Startsector	Aanvang training	Einde training	Gebruik kantine/terras
AB	1	19.00 uur*	20.30 uur	21.00 uur
C	2	19.00 uur*	20.30 uur	21.00 uur

Woensdag

Groep	Startsector	Aanvang training	Einde training	Gebruik kantine/terras
A	1	9.00 uur*	10.30 uur	11.00 uur
B	2	9.00 uur*	10.30 uur	11.00 uur
C	3	9.00 uur*	10.30 uur	11.00 uur
D1	4	9.00 uur*	10.00 uur	10.30 uur
D2	5	9.00 uur*	10.00 uur	10.30 uur

Donderdag

Groep	Startsector	Aanvang training	Einde training	Gebruik kantine/terras
ABC	1	13.30 uur	15.00 uur	15.30 uur
AB	1	19.15 uur	20.45 uur	21.15 uur

Zaterdag

Groep	Startsector	Aanvang training	Einde training	Gebruik kantine/terras
A	1	9.00 uur	10.30 uur**	11.00 uur
B	2	9.00 uur	10.30 uur	11.00 uur
C	3	9.00 uur	10.30 uur	11.00 uur
D	4	9.00 uur	10.00 uur	10.30 uur
Sportgroep	5	9.00 uur	10.30 uur	11.00 uur

Let op \* gewijzigde starttijden.

\*\* gewijzigde eindtijd

A groep loopt 6 tot 7 km /u,

B groep loopt 5 tot 6 km/u,

C groep loopt 4 tot 5 km/u, is de instroomgroep. Hier ligt de nadruk op techniek en de opbouw van de basisconditie.

D groep loopt 4 km/u, maximaal 1 uur.