

Trainingschema juli/december 2025

Trainingschema juli/december 2025									
maandag			woensdag			zaterdag			afwezig
	kort	lang		kort	lang				
			2-7	Bert	Kees	5-7	2uur+ 15 min	Vervallen	Kees(5-7)
7-7	Ellen	Ria	9-7	Marlou	Bert	12-7	2uur+ 15 min	Ria	Kees (9 en 12-7), Ton (12-7)
14-7	Caroline	Bert	16-7	Marlou	Kees	19-7	2uur+ 30 min	Bert	Ellen, Ton (14 en 19-7), Ria (14, 16 en 19-7)
21-7	Ria	Marlou	23-7	Bert	Ria	26-7	2uur+ 30 min	Kees	Ellen, Ton (21 en 26-7) B&C (26-7), Ria (26-7) Marlou (26-7)
28-7	Kees (groepen samengevoegd ivm 1 trainer)		30-7	Kees	Marlou	2-8	2uur+ 45 min	Ria	Ellen, Marlou (28-7), Ria(28-7). B&C (28-7), Ton (28-7, 2-8)
4-8	Caroline	Ria	6-8	Marlou	Bert	9-8	2uur+	Kees	Ellen, Ton

							45min		(4-8)
11-8	Ellen	Kees	13-8	Marlou	Ria	16-8	afsluit ende trainin g	Kees	Bert (11, 13 en 16-8)
18-8	Ellen	Bert	20-8	Bert	Kees	23-8	1uur+ 30 min	Ria	Kees (23-8), Ton (23-8), Caroline (18-8)
25-8	Caroline	Kees	27-8	Ria	Marlou	30-8	1uur+ 30 min	Ria	Kees (27+30-8)
1-9	Ellen	Marlou	3-9	Kees	Bert	6-9	1uur+ 45 min	Bert	
8-9	Ellen	Kees	10-9	Bert	Kees	13-9	1uur+ 45 min	Marlou?	Kees (13-9), Bert (13-9), Ria (8, 10 en 13-9)
15-9	Ellen	Marlou	17-9	Kees	Marlou	20-9	2uur	Kees	C&B (15, 17 en 20-9), Ria (15, 17 en 20-9)
22-9	Ellen	Marlou	24-9	Ria	Kees	27-9	2uur	Ria	Ton (27-9), B&C (22, 24 en 27-9) Ria (22-9)
29-9	Caroline	Ria	1-10	Kees	Bert		2uur+ 15 min	Kees	Ton (29-9)

6-10	Ellen	Kees	8-10	Bert	Kees	11-10	2uur+ 15 min	Ria	
13-10	Ellen	Marlou	15-10	Ria	Bert	18-10	2uur+ 30 min	Ria	Kees (18-10), Ton (13, 18-10), Bert (18-10)
20-10	Ellen	Kees	22-10	Bert	Ria	25-10	2uur+ 30 min	Bert	Kees (25-10)
27-10	Caroline	Marlou	29-10	Kees	Marlou	1-11	2uur+ 45 min	Kees	Bert (27, 29-10 en 1-11))
3-11	Kees	Marlou	5-11	Ria	Kees	8-11	2uur+ 45 min	Ria	Kees (8-11), Bert 3, 5 en 8-11)
10-11	Ellen	Bert	12-11	Kees	Marlou	15-11	afsluit ende trainin g	Ria	Kees (15-11)
17-11	Ellen	Kees	19-11	Bert	Kees	22-11	1uur+ 30 min	Bert	Ton (22-11)
24-11	Ellen	Marlou	26-11	Kees	Bert	29-11	1uur+ 30 min	Ria	Ton (29-11), Caroline (24-11)
1-12	Caroline	Kees	3-12	Marlou	Ria	6-12	1uur+ 45min	Kees	

8-12	Ellen	Marlou	10-12	Ria	Kees	13-12	1uur+ 45 min	Ria	Kees (13-12)
15-12	Ellen	Kees	17-12	Marlou	Ria	20-12	2uur	Bert	
22-12	Caroline	Marlou	24-12	Geen training		27-12	2uur	Bert	Ellen, Kees, Ton (27-12)
29-12	Bert	Marlou	31-12	Geen training					Ellen, Kees (31-12), Ton (29-12)

Ton 16 x

Ellen 15 x

Caroline 7 x

Bert 22 x

Marlou 22 x

Kees 22 x

Ria 22 x