

Trainingsprogramma 4daagse 2023 - 15/20 km

Wk	Dag	Datum	Afstand in km	Tijd	Coach	Waar
1	Zaterdag	01/04	1 uur/10/15	v.a. 8.00	Jo	Witte Raaf Jubileumloop 18 jaar A4V!
2	Zondag	16/04	10/21	09.00	x	Hollendoordebollen.nl Lisse
3	Woensdag	26/04	10	09.00	Jo	Witte Raaf
4	Vrijdag	05/05	12,5/15	09.00	Jo/Ad	AWL
5	Zaterdag	06/05	7,5 -15/25/35	v.a. 08.15	x	Bollenwandeling katwijk.nl.
6	Zaterdag	13/05	10/21/42		x	Wandelmarathon Leiden
7	Zondag	21/05	12,5/15	09.00	Ad/Jo	AWL
8	Maandag	29/05	15/20	09.00	Ad/Marjol	Pinksteren/ AWL
9	Zaterdag	10/06	10/15/25	v.a. 08.00	x	Kippenloop Katwijk Woensdag 1 maart start inschrijven
10	Zaterdag	01/07	15/20	07.00	Jo	Vroege Vogel Witte Raaf
11	Zondag	09/07	15/20	09.00	Ad/Jo	AWL
12	Donderdag	20/07	10	18.30	Jo	Witte Raaf
13	Zaterdag	29/07	Nog nader in te vullen	08.00	Ad/Marj en Jo	Omgeving Haarlem! incl. gezellige lunch
14	Zondag	20/08	15/25	09.00	Jo/Ad	AWL
15	Donderdag	31/08	10	18.30	Jo	4daagse Action4Vitality
16	Vrijdag	01/09	10	18.30	Jo	4daagse Action4Vitality
17	Zaterdag	02/09	10/15/20	07.00	Jo	4daagse Action4Vitality
18	Zondag	03/09	10/15/20	07.00	Jo	4daagse Action4Vitality
19	Donderdag	14/09	10 km	18.30	Jo	Witte Raaf
20	Zaterdag	16/09	Dam tot Dam	08.00	X	Amsterdam
21	Zaterdag	23/09	19 km	08.00	x	100 Bruggenloop Leiden
22	Zondag	24/09	17,5 of 25	09.00	Ad/Jo	AWL
23	Woensdag	4/10	15 km	09.00	Jo	Witte Raaf
24	Zaterdag	07/10	Laatste training 13 km	14.00	Jo	Witte Raaf
25	Donderdag	12/10	15/20	09.00?	Jo	DuinenBollen4Daagse
26	Vrijdag	13/10	15/20	09.00?	Jo	DuinenBollen4Daagse
27	Zaterdag	14/10	15/20	09.00?	Jo	DuinenBollen4Daagse
28	Zondag	15/10	15/20	09.00?	Jo	DuinenBollen4Daagse
29	Zondag	15/10	Meer info volgt!	17.00	Ap	Afterparty!