

Trainingsprogramma 4daagse 2023 - 15/20/30* 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	10/21/30	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
	Zaterdag	06/05	7,5 -15/25/35	v.a. 08.15	x	Bollenwandeling katwijk.nl inschrijven va 1 febr.
5	Zaterdag	13/05	10/21/42		x	Wandelmarathon Leiden
6	Zondag	21/05	12,5/15	09.00	Ad/Jo	AWL
7	Maandag	29/05	15/20	09.00	Ad/Marjol	Pinksteren/ AWL
8	Donderdag	08/06	FitnessRunning &Walking	18.30	Marjolein	Witte Raaf
9	Zaterdag	10/06	10/15/25	v.a. 08.00	x	Kippenloop Katwijk Woensdag 1 maart start inschrijven
10	Donderdag	15/06	FitnessRunning & Walking	18.30	Marjolein	Witte Raaf
11	Donderdag	22/06	FitnessRunning & Walking	18.30	Marjolein	Witte Raaf
12	Zaterdag	01/07	15/20	07.00	Marj/Jo	Vroege Vogel Witte Raaf
13	Zondag	09/07	15/20	09.00	Ad/Jo	AWL
14	Donderdag	20/07	10	18.30	Jo	Witte Raaf
15	Zaterdag	29/07	Nog nader in te vullen	08.00	Ad/Marj en Jo	Omgeving Haarlem! incl. gezellige lunch
16	Zondag	20/08	15/25	09.00	Jo/Ad	AWL
17	Donderdag	31/08	5/10	18.30	Jo	4daagse Action4Vitality
18	Vrijdag	01/09	5/10	18.30	Jo	4daagse Action4Vitality
19	Zaterdag	02/09	5/10/15/20/30 (ov)	07.00	Jo	4daagse Action4Vitality
20	Zondag	03/09	5/10/15/20/30 (ov)	07.00	Jo	4daagse Action4Vitality
21	Donderdag	14/09	10	18.30	Jo	Witte Raaf
22	Zaterdag	23/09	19 km	v.a. 08.00	x	100 Bruggenloop Leiden
23	Zondag	01/10	17,5 of 25	09.00	Jo of Ad	Witte Raaf of AWL
24	Zaterdag	07/10	Laatste training 13 km	14.00	Jo	Witte Raaf
25	Donderdag	12/10	15/20/30*	09.00?		DuinenBollen4Daagse start Lisse
26	Vrijdag	13/10	15/20/30*	09.00?		DuinenBollen4Daagse start Lisse
27	Zaterdag	14/10	15/20/30*	09.00?		DuinenBollen4Daagse start Noordwijk

28	Zondag	15/10	15/20/30*	09.00?		DuinenBollen4Daagse start Noordwijk
29	Zondag	15/10	Meer info volgt!	17.00		Afterparty!

* Alleen bij voldoende interesse/deelname zal er getraind worden voor de 30 km