

Trainingsprogramma 4daagse 2025 – 10/15/20 km

Dag	Datum	Afstand in km	Tijd	Coach	Waar
Woe	06/08	9,28 km of 11.37	09.30	A4V	Parnassia Bloemendaal
Vrijdag	15/08	10 of 15 km	09.00	A4V	Witte Raaf – klavertje 3 of 2
Vrijdag	29/08	10 km 15 km 20 km	09.00	A4V	Hillegom route 4-Daagse
Woensdag	03/09	10 km	18.30	A4V	A4V3D -Rondje Warmond
Donderdag	04/09	10 km	18.30	A4V	A4V3D -Witte Raaf
Vrijdag	05/09	10 15 20 km	09.00	A4V	A4V3D -Witte Raaf
Zaterdag	20/09	20 km	08.00		Dam tot Dam loop Amsterdam
Zaterdag	27/09	12 of 19 km	08.00		100 Bruggenloop Leiden
Vrijdag	03/10	n.o.t.k.	09.30	A4V	Trein Overveen/Parnassia Bloemendaal
Vrijdag	10/10	7,5 of 12,5	09.00	A4V	Witte Raaf - Laatste training!
Donderdag	16/10	10/15/20	v.a.09.00	A4V	DuinenBollen4Daagse
Vrijdag	17/10	10/15/20	v.a.09.00	A4V	DuinenBollen4Daagse
Zaterdag	18/10	10/15/20	v.a.09.00	A4V	DuinenBollen4Daagse
Zondag	19/10	10/15/20	v.a.09.00	A4V	DuinenBollen4Daagse
					Finish & Afterparty!