

Trainingschema Groep Ronny van 14/11/2018 - 26/01/2019

											Totaal
woensdag 14 november 2018	3x600	4x500	3x600								5600
woensdag 21 november 2018	4x400	4x600	4x400								5600
woensdag 28 november 2018	2x	600	800	800	600						5600
zaterdag 1 december 2018	Handel KASH Cross van Haribo/Belfius in Hove										
woensdag 5 december 2018	2x	800	600	600	800						5600
zondag 9 december 2018	Handel KASH Cross van Bell in Wilrijk										
woensdag 12 december 2018	1200	800	1000	1000	800	1200					6000
woensdag 19 december 2018	4x400	3x500	4x400	3x500							6200
woensdag 26 december 2018	Geen training voorzien										
woensdag 2 januari 2019	Geen training voorzien										
woensdag 9 januari 2019	2x	300	400	600	500	300	400	600			6200
zaterdag 12 januari 2019	Handel KASH Cross van TOL in Kapellen										
woensdag 16 januari 2019	800	600	500	400	1000	800	400	500	600	800	6400
woensdag 23 januari 2019	400	500	600	800	1000	1000	800	600	500	400	6600
zaterdag 26 januari 2019	Handel KASH Cross van Bego sport in Edegem										