

TRAININGSCHEMA Daniels Ronny

											Totaal
woensdag, januari 30, 2019	400	500	600	800	800	800	600	500	400		5400
woensdag, februari 06, 2019	800	700	600	500	1000	500	600	700	800		6200
zaterdag, februari 09, 2019	Cross KSAH Sodipa in Brecht										
woensdag, februari 13, 2019	1000	800	700	600	600	700	800	1000			6200
woensdag, februari 20, 2019	3 x 600	sp	5 x 500	sp	3 x 600						6100
zaterdag, februari 23, 2019	Kampioenschap KSAH inrichting Ronny Hove										
woensdag, februari 27, 2019	2 x	800	600	400	600	800					6400
woensdag, maart 06, 2019	2 x	500	600	800	600	500					6000
woensdag, maart 13, 2019	2 x	400	500	1200	500	400					6000
zaterdag, maart 16, 2019	Cross KSAH SAS in Hazewinkel										
woensdag, maart 20, 2019	2x	600	800	400	800	600					6400
zaterdag, maart 23, 2019	Criterium cross KSAH inrichting Ronny in Polepel Duffel										
woensdag, maart 27, 2019	2 x	800	600	400	600	800					6400
zaterdag, maart 30, 2019	Natuur Loopwedstrijd Rumst (Reet) Lier										
woensdag, april 03, 2019	500	600	800	1000	1000	800	600	500			5800
woensdag, april 10, 2019	1000	800	600	500	500	600	800	1000			5800
zondag, april 14, 2019	Run for Nature Kontich vrij vertrek tussen 9 uur en 11u 6 of 12 km lopen										

VOOR DEZE "RUN FOR NATURE" ZOEKEN WIJ NOG SEINGEVERS
 OM ZO DE ORGANISATIE VEILIG TE LATEN VERLOPEN
 CONTACTEER HIERVOOR RONNY
 BEDANKT ALVAST