AVFeniks		Maandag		Dinsdag		Woensdag		Donderdag		Vrijdag		Zaterdag	
Pupillen C/ Mini	2014 / 2015 / 2016			Esther + Sibrand	18:00-19:15			Esther + Daisy	18:00-19:15				
Pupillen B	2013			Bjorn + Luuk	18:00-19:15			Bjorn + Wessel	18:00-19:15				
Pupillen A1	2012	Jan + Mea	18:00-19:30					Jan + Mea	18:00-19:30				
Pupillen A2	2011	Thimo + Berend	18:00-19:30					Thimo + Berend	18:00-19:30				
junioren D	2009/2010	Pascal+ Felix	18.00-19:30							Pascal+ Felix	18.00-19:30		
junioren C	2007/2008	Pieter + Raūl + Yaïr	18:00-19:30							Pieter + Raūl + Yaïr	18:00-19:30		
B/A/S	1940/ 2006	Pascal (Competitie-groep)	19:30-21:00			Pascal (Competitie-groep)	19:30-21:00			Pascal (Competitie-groep)	19:30-21:00		
		Pieter (Selectie-groep)	19:30-21:00			Pieter (Selectie-groep)	19:30-21:00			Pieter (Selectie-groep)	19:30-21:00		
Extra	Pup A2 en ouder	MiLa (Sam)	19:00-20:00									MiLa (Sam)	10:00-11:30
Extra *	Jun D/C/B/A/S					Polshoog (Pascal)	18:00-19:30						
Extra *	Jun D/C					Sprint/ Horde (Pieter)	18:00-19:30						
Senioren	loopgroepen			Dennis H 19:45-21:00u		Dennis S 19:45-21:00u						Marijke + Erwin 10:00-11:30u + Start to run	

* Voor deze extra training geldt als voorwaarde dat de atleet ook beide algemene trainingen van de groep gebruikt (maandag en vrijdag)

Pupillen Indoortrainingsrooster voor december t/m februari

Gymzaal Huntum	Dec,Jan, Feb	A1: Jan + Mea	18:00-19:00	Esther + Sibrand	18:00-19:00			Bjorn + Wessel	18:00-19:00				
Gymzaal Huntum	Dec,Jan, Feb	A2:Thimo + Berend	19:00-20:00										