

| Overzicht trainingen seizoen 2019 - 2020 |                    |                   |                 |                      |                 |                 |                 |                 |               |              |             |                 |                 |
|--|--------------------|-------------------|-----------------|----------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|---------------|--------------|-------------|-----------------|-----------------|
| week                                     | Datum              | Wedstrijden       | dinsdag         | dinsdag              | Woensdag        | woensdag        | donderdag       | vrijdag         | Zaterdag      | Zaterdag     | Zaterdag    | Zondag          | Wedstrijden     |
|  |                    |                   | 19.00 - 20.00   | 17.45 - 18.45        | 17.45 - 18.45   | 19.00 - 20.00   | 19.00 - 20.00   | 19.00 - 20.00   | 08.45 - 09.45 | 10.00 -11.00 | 11.15-12.15 | 08.30 - 09.30   |                 |
|  |                    |                   | 3.2             | 3.3 (333 meter baan) | 4.1             | 4.2             | 5.2             | 6.2             | 7.2           | 7.3          | 7.4         | 1.1 / 1.2       |                 |
| 37                                       | 09 sept-15 sept    | Buiten contract   | Buiten contract | Buiten contract      | Buiten contract | Buiten contract | Buiten contract | Buiten contract | 1             | 1            | 1           | 1               | Buiten contract |
| 38                                       | 16 sept - 22 sept  | Buiten contract   | Buiten contract | Buiten contract      | Buiten contract | Buiten contract | Buiten contract | Buiten contract | 1             | 1            | 1           | 1               | Buiten contract |
| 39                                       | 23 sept - 29 sept. | Buiten contract   | 1               | 1                    | 1               | 1               | 1               | 1               | 1             | 1            | 1           | 1               | Buiten contract |
| 40                                       | 30 sept - 6 okt    | Buiten contract   | 1               | 1                    | 1               | 1               | 1               | 1               | 1             | 1            | 1           | 1               | Record          |
| 41                                       | 7 okt - 13 okt     | Pup + Lange afst. | 1               | 1                    | 1               | 1               | 1               | 1               | 1             | 1            | 1           | 1               | Club 1/4        |
| 42                                       | 14 okt - 20 okt    | Gewestelijk       | 1               | 1                    | 1               | 1               | 1               | 1               | 1             | 1            | 1           | 1               | Record          |
| 43                                       | 21 okt - 27 okt    | Marathon          | 1               | 1                    | 1               | 1               | 1               | 1               | 1             | 1            | 1           | 1               | Record          |
| 44                                       | 2 8 okt - 3 nov    | Pup + Lange afst. | 1               | 1                    | 1               | 1               | 1               | 1               | 1             | 1            | 1           | 1               | Record          |
| 45                                       | 4 nov - 10 nov     | Marathon          | 1               | 1                    | 1               | 1               | 1               | 1               | 1             | 1            | 1           | 1               | WC Kwalificatie |
| 46                                       | 11 nov - 17 nov    | Gewestelijk       | 1               | 1                    | 1               | 1               | 1               | 1               | 1             | 1            | 1           | 1               | Buiten contract |
| 47                                       | 18 nov - 24 nov    | CB + Lange afst.  | 1               | 1                    | 1               | 1               | 1               | 1               | 1             | 1            | 1           | 1               | Club 4/3        |
| 48                                       | 25 nov - 1 dec     | Pup + Lange afst. | 1               | 1                    | 1               | 1               | 1               | 1               | 1             | 1            | 1           | 1               | Record          |
| 49                                       | 2 dec - 8 dec      | Marathon          | 1               | 1                    | 1               | 1               | 1               | 1               | 1             | 1            | 1           | 1               | Record          |
| 50                                       | 9 dec - 15 dec     | Gewestelijk       | 1               | 1                    | 1               | 1               | 1               | 1               | 1             | 1            | 1           | 1               | Record          |
| 51                                       | 16 dec - 22 dec    | Gewestelijk       | 1               | 1                    | 1               | 1               | 1               | 1               | 1             | 1            | 1           | 1               | Record          |
| 52                                       | 23 dec - 29 dec    | Buiten contract   | Buiten contract | Buiten contract      | 1e kerstdag     | 1e kerstdag     | 2e kerstdag     | NK wedstrijd    |               |              |             |                 | Buiten contract |
| 1  | 30 dec - 5 jan     | Buiten contract   | oudejaarsdag    | oudejaarsdag         | Nieuwjaarsdag   | Nieuwjaarsdag   | 1               | 1               | 1             | 1            | 1           | 1               | Club 4/1        |
| 2  | 6 jan - 12 jan     | Gewestelijk       | 1               | 1                    | 1               | 1               | 1               | EK              |               |              |             |                 | Buiten contract |
| 3  | 13 jan - 19 jan    | Marathon          | 1               | 1                    | 1               | 1               | 1               | 1               | 1             | 1            | 1           | 1               | Record          |
| 4  | 20 jan - 26 jan    | Gewestelijk       | 1               | 1                    | 1               | 1               | 1               | NK wedstrijd    |               |              |             |                 | Buiten contract |
| 5  | 27 jan -2 feb      | Marathon          | 1               | 1                    | 1               | 1               | 1               | 1               | 1             | 1            | 1           | 1               | Club 3/4        |
| 6  | 3 feb - 9 feb      | CB + Lange afst.  | 1               | 1                    | 1               | 1               | 1               | 1               | 1             | 1            | 1           | 1               | Regio Marath.   |
| 7  | 10 feb - 16 feb    | Gewestelijk       | 1               | 1                    | 1               | 1               | 1               | 1               | 1             | 1            | 1           | 1               | Record          |
| 8  | 17 feb - 23 feb    | Marathon          | 1               | 1                    | 1               | 1               | 1               | 1               | 1             | 1            | 1           | 1               | Club 1/3        |
| 9  | 24 feb - 1 mrt     | Gewestelijk       | 1               | 1                    | 1               | 1               | 1               | 1               | Viking race   |              |             | 1               | Record          |
| 10                                       | 2 mrt - 8 mrt      | Buiten contract   | 1               | 1                    | 1               | 1               | Worldcup        |                 |               |              |             |                 | Buiten contract |
| 11                                       | 9 mrt - 15 mrt     | Gewestelijk       | Buiten contract | Buiten contract      | Inval 1.1.      | Inval 1.2       | Buiten contract | 1               | 1             | 1            | 1           | Buiten contract | Buiten contract |
| Subtotaal                                |                    |                   | 22              | 22                   | 22              | 22              | 22              | 22              | 22            | 22           | 22          | 21              |                 |
| compensatie trainingen                   |                    |                   | 0               | 0                    | 0               | 0               | 0               | 0               | 0             | 0            | 0           | 1               |                 |
| Totaal                                   |                    |                   | 22              | 22                   | 22              | 22              | 22              | 22              | 22            | 22           | 22          | 22              |                 |

op zaterdag 5 oktober en 2 november 2019 zullen de trainingen eerder aanvangen in verband met NK Clubs en World Cup kwalificaties.

Aanvangstijden zijn dan :

7.2    07.30 - 08.30    7.3                    08.45 - 09.45    7.4                    10.00 - 11.00