

Januari			Februari			Maart		
Di	1	PERIODE 1	Vrij	1		Vrij	1	PERIODE 2
Wo	2		Zat	2		Zat	2	Paterswolde
Do	3		Zo	3	Heeg*	Zo	3	Paterswolde
Vrij	4		Ma	4		Ma	4	
Zat	5		Di	5		Di	5	
Zo	6		Wo	6		Wo	6	Sneek/ Goningen
Ma	7	Inschr. Periode 1	Do	7		Do	7	
Di	8		Vrij	8		Vrij	8	
Wo	9		Zat	9		Zat	9	Heeg
Do	10		Zo	10	Heeg*	Zo	10	Heeg
Vrij	11		Ma	11		Ma	11	
Zat	12		Di	12		Di	12	
Zo	13	Heeg*	Wo	13		Wo	13	Sneek/ Goningen
Ma	14		Do	14		Do	14	
Di	15		Vrij	15		Vrij	15	
Wo	16	Inschr. Periode 2	Zat	16		Zat	16	Rust
Do	17		Zo	17	Bandol reizen	Zo	17	Rust
Vrij	18		Ma	18	Bandol	Ma	18	
Zat	19		Di	19	Bandol	Di	19	
Zo	20	Heeg*	Wo	20	Bandol	Wo	20	Sneek/ Goningen
Ma	21		Do	21	Bandol	Do	21	
Di	22		Vrij	22	Bandol	Vrij	22	
Wo	23		Zat	23	Bandol reizen	Zat	23	Heeg
Do	24		Zo	24		Zo	24	Heeg
Vrij	25		Ma	25		Ma	25	
Zat	26		Di	26		Di	26	
Zo	27	Heeg*	Wo	27	Sneek/ Goningen	Wo	27	Sneek/ Goningen
Ma	28		Do	28		Do	28	
Di	29					Vrij	29	
Wo	30					Zat	30	Rust
Do	31					Zo	31	Rust

PERIODE 1 WINTER

dagen fac

10

	Trainingsdag vast programma
	Training door-de-weekse middag
	Coaching Selectiewedstrijd/ DYR
	Aanvullende training/ wedstrijd facultatief
	Vakanties/ Feestdag

April		Mei		Juni		
Ma	1	Wo	1	Zat	1	DYR Workum
Di	2	Do	2	Zo	2	DYR Workum
Wo	3	Vrij	3	Ma	3	PERIODE 3
Do	4	Zat	4	Di	4	Rust
Vrij	5	Zo	5	Wo	5	Rust
Zat	6	Ma	6	Do	6	
Zo	7	Di	7	Vrij	7	EC Hoorn
Ma	8	Wo	8	Zat	8	EC Hoorn
Di	9	Do	9	Zo	9	EC Hoorn
Wo	10	Vrij	10	Ma	10	
Do	11	Zat	11	Di	11	
Vrij	12	Zo	12	Wo	12	Sneek/ Goningen
Zat	13	Ma	13	Do	13	
Zo	14	Di	14	Vrij	14	
Ma	15	Wo	15	Zat	15	Rust
Di	16	Do	16	Zo	16	Rust
Wo	17	Vrij	17	Ma	17	
Do	18	Zat	18	Di	18	
Vrij	19	Zo	19	Wo	19	Sneek/ Goningen
Zat	20	Ma	20	Do	20	
Zo	21	Di	21	Vrij	21	
Ma	22	Wo	22	Zat	22	Combi Belterw.
Di	23	Do	23	Zo	23	Combi Belterw.
Wo	24	Vrij	24	Ma	24	Inschr. Periode 4
Do	25	Zat	25	Di	25	
Vrij	26	Zo	26	Wo	26	Sneek/ Goningen
Zat	27	Ma	27	Do	27	
Zo	28	Di	28	Vrij	28	
Ma	29	Wo	29	Zat	29	Combi Grou
Di	30	Do	30	Zo	30	Combi Grou
		Vrij	31			

PERIODE 2 VOORJAAR

tr.dagen vast

19

PERIODE 3 NA DYR

middagen:

13

racedgn

8

Opmerkingen

* 5 wintertrainingen in Heeg zijn een pakket

Juli			Augustus			September		
Ma	1		Do	1	PERIODE 4	Zo	1	Workum
Di	2		Vrij	2		Ma	2	
Wo	3	Sneek/ Goningen	Zat	3	Sneekweek	Di	3	
Do	4		Zo	4	Sneekweek	Wo	4	Sneek/ Goningen
Vrij	5		Ma	5	Sneekweek	Do	5	
Zat	6		Di	6	Sneekweek	Vrij	6	
Zo	7	Locatie ntb	Wo	7	Sneekweek	Zat	7	U4 Workum
Ma	8		Do	8	Sneekweek	Zo	8	U4 Workum
Di	9		Vrij	9		Ma	9	
Wo	10	Sneek/ Goningen	Zat	10		Di	10	
Do	11		Zo	11		Wo	11	Sneek/ Goningen
Vrij	12		Ma	12		Do	12	
Zat	13		Di	13		Vrij	13	ONK M'blik
Zo	14		Wo	14		Zat	14	ONK M'blik
Ma	15		Do	15		Zo	15	ONK M'blik
Di	16		Vrij	16		Ma	16	
Wo	17		Zat	17		Di	17	
Do	18		Zo	18		Wo	18	Sneek/ Goningen
Vrij	19	Schildweek	Ma	19		Do	19	
Zat	20	Schildweek	Di	20		Vrij	20	
Zo	21	Schildweek	Wo	21		Zat	21	Rust
Ma	22	Schildweek	Do	22		Zo	22	Rust
Di	23	Schildweek	Vrij	23		Ma	23	
Wo	24	Schildweek	Zat	24	Combi Makkum	Di	24	
Do	25	Schildweek	Zo	25	Combi Makkum	Wo	25	Sneek/ Goningen
Vrij	26		Ma	26		Do	26	
Zat	27		Di	27	Sneek	Vrij	27	
Zo	28		Wo	28		Zat	28	U4 Medemblik
Ma	29		Do	29		Zo	29	U4 Medemblik
Di	30		Vrij	30		Ma	30	
Wo	31		Zat	31	Workum			

tr.dagen vast 0 PERIODE 4 NAJAAR
middagen 5
racedgn 3

RADIAAL	
EK U19 Kalamaki (GRE)	1-6 juli
WK U19 Kingston (UK)	24-31 juli
EK U21 Dziwnow (POL)	20-27 aug

Oktober			November			December		
Di	1		Vrij	1		Zo	1	Sneek
Wo	2	Sneek/ Goningen	Zat	2	Heeg	Ma	2	
Do	3		Zo	3	Heeg	Di	3	
Vrij	4		Ma	4		Wo	4	
Zat	5	Rust	Di	5		Do	5	
Zo	6	Rust	Wo	6	Sneek/ Goninge	Vrij	6	
Ma	7		Do	7		Zat	7	
Di	8		Vrij	8		Zo	8	
Wo	9	Sneek/ Goningen	Zat	9	Paterswolde	Ma	9	
Do	10		Zo	10	Paterswolde	Di	10	
Vrij	11		Ma	11		Wo	11	
Zat	12		Di	12		Do	12	
Zo	13	Sneek	Wo	13	Sneek/ Goninge	Vrij	13	
Ma	14		Do	14		Zat	14	
Di	15		Vrij	15		Zo	15	
Wo	16	Sneek/ Goningen	Zat	16	Sneek	Ma	16	
Do	17	Inschr. Periode 5	Zo	17	Sneek	Di	17	
Vrij	18		Ma	18		Wo	18	
Zat	19		Di	19		Do	19	
Zo	20	Herfstkamp start	Wo	20	Sneek/ Goninge	Vrij	20	
Ma	21	Herfstkamp	Do	21		Zat	21	
Di	22	Herfstkamp	Vrij	22		Zo	22	
Wo	23	Herfstkamp	Zat	23		Ma	23	
Do	24	Herfstkamp	Zo	24	Sneek	Di	24	
Vrij	25	Herfstkamp	Ma	25		Wo	25	
Zat	26		Di	26		Do	26	
Zo	27		Wo	27		Vrij	27	
Ma	28		Do	28		Zat	28	
Di	29		Vrij	29		Zo	29	
Wo	30	Sneek/ Goningen	Zat	30		Ma	30	
Do	31					Di	31	

TOTAAL	75%
tr.dagen	37 27,8
middagen	30
racedgn	18 13,5
TOTAAL	70 41,3

# tr.dagen vast	18
# middagen	12
# racedgn	7

4.7
EK Hyeres (FRA) 18-25 mei
WK Kingston (UK) 16-23 aug