

20

AVC
de veste

21

week	Team 1 DI			Team 1 DO			Team 2 DO			Team 3 DO			Team 4 DO														
	DI	18:00 - 19:00	T*	DO	18:00 - 19:00	T*	DO	18:00 - 19:00	T*	DO	19:10 - 20:10	T*	DO	19:10 - 20:10	T*												
	(pupillen B / A)			(mini pupillen)			(pupillen C / B)			(pupillen A)			(juniores D / C)														
1	5-jan.	sprint / horden	E/S	7-jan.	verspringen / hinkstap / looptechniek	H/K/M	sprint / horden	M/S/M	verspringen / hinkstap / looptechniek	H/L/S	sprint / horden	S/S	2	12-jan.	hoogspringen / polsstok	H/S	14-jan.	sprint / horden	H/O/M	hoogspringen / polsstok	K/M/S/M	sprint / horden	H/L/S	hoogspringen / polsstok	S/S		
3	19-jan.	SRT 3 (bal)werpen / kogelstoten	P/S	21-jan.	hoogspringen / polsstok	H/K/M	SRT 3 (bal)werpen / kogelstoten	M/S/M	hoogspringen / polsstok	H/L/S	SRT 3 (bal)werpen / kogelstoten	S/S	4	26-jan.	horden / estafette / (discus)werpen	E/S	28-jan.	SRT 3 (bal)werpen / kogelstoten	H/O/M	horden / estafette / (discus)werpen	K/M/S/M	SRT 3 (bal)werpen / kogelstoten	H/L/S	horden / estafette / (discus)werpen	S/S		
5	2-feb.	verspringen / hinkstap / looptechniek	H/S	4-feb.	horden / estafette / (discus)werpen	H/K/M	verspringen / hinkstap / looptechniek	M/S/M	horden / estafette / (discus)werpen	H/L/S	verspringen / hinkstap / looptechniek	S/S	6	9-feb.	sprint / horden / balwerpen	P/S	11-feb.	verspringen / hinkstap / looptechniek	H/O/M	sprint / horden / balwerpen	K/M/S/M	verspringen / hinkstap / looptechniek	H/L/S	sprint / horden / balwerpen	S/S		
7	16-feb.	hoogspringen / polsstok	E/S	18-feb.	sprint / horden / balwerpen	H/K/M	hoogspringen / polsstok	M/S/M	sprint / horden / balwerpen	H/L/S	hoogspringen / polsstok	S/S	8	23-feb.	Voorjaarsvacaantie		25-feb.	Voorjaarsvacaantie		Voorjaarsvacaantie		Voorjaarsvacaantie		Voorjaarsvacaantie		Voorjaarsvacaantie	
9	1-mrt.	SRT 4 kogelstoten / ritmelopen	H/S	3-mrt.	hoogspringen / polsstok	H/O/M	SRT 4 kogelstoten / ritmelopen	K/M/S/M	hoogspringen / polsstok	H/L/S	SRT 4 kogelstoten / ritmelopen	S/S	10	8-mrt.	verspringen / hinkstap / looptechniek	P/S	10-mrt.	SRT 4 kogelstoten / ritmelopen	H/K/M	verspringen / hinkstap / looptechniek	M/S/M	SRT 4 kogelstoten / ritmelopen	H/L/S	verspringen / hinkstap / looptechniek	S/S		
11	15-mrt.	hordenlopen / sprint / slingeren	E/S	17-mrt.	verspringen / hinkstap / looptechniek	H/O/M	hordenlopen / sprint / slingeren	K/M/S/M	verspringen / hinkstap / looptechniek	H/L/S	hordenlopen / sprint / slingeren	S/S	12	22-mrt.	hoogspringen / discuswerpen	H/S	24-mrt.	hordenlopen / sprint / slingeren	H/K/M	hoogspringen / discuswerpen	M/S/M	hordenlopen / sprint / slingeren	H/L/S	hoogspringen / discuswerpen	S/S		
13	29-mrt.	Vortexbalwerpen / Sprint	P/S	31-mrt.	hoogspringen / discuswerpen	H/O/M	Vortexbalwerpen / Sprint	K/M/S/M	hoogspringen / discuswerpen	H/L/S	Vortexbalwerpen / Sprint	S/S	14	5-apr.	Speerwerpen / Sprint 40/60 meter	E/S	7-apr.	Vortexbalwerpen / Sprint	H/K/M	Speerwerpen / Sprint 40/60 meter	M/S/M	Vortexbalwerpen / Sprint	H/L/S	Speerwerpen / Sprint 40/60 meter	S/S		
15	12-apr.	Estafette / Hordelopen / Verspringen	H/S	14-apr.	Balwerpen / 40 meter sprint	H/O/M	Estafette / Hordelopen / Verspringen	K/M/S/M	Speerwerpen / Sprint 40/60 meter	H/L/S	Estafette / Hordelopen / Verspringen	S/S	16	19-apr.	Hinkstapsprong / SRT 5	P/S	21-apr.	Estafette / Hordelopen / Verspringen	H/K/M	Hinkstapsprong / SRT 5	M/S/M	Estafette / Hordelopen / Verspringen	H/L/S	Hinkstapsprong / SRT 5	S/S		
17	26-apr.	Piramideloo / Speerwerpen	E/S	28-apr.	Hinkstapsprong / SRT 5	H/O/M	Piramideloo / Speerwerpen	K/M/S/M	Hinkstapsprong / SRT 5	H/L/S	Piramideloo / Speerwerpen	S/S	18	3-mei	Meivakantie		5-mei	Meivakantie		Meivakantie		Meivakantie		Meivakantie			
19	10-mei	Hemelvaartsdag		12-mei	Hemelvaartsdag		Hemelvaartsdag		Hemelvaartsdag		Hemelvaartsdag		20	17-mei	Meters maken / kogelstoten	H/S	19-mei	Piramideloo / vortexbalwerpen	H/K/M	Meters maken / kogelstoten	M/S/M	Piramideloo / Speerwerpen	H/L/S	Meters maken / kogelstoten	S/S		
21	24-mei	Speerwerpen / Sprint 40/60 meter	P/S	26-mei	Meters maken / kogelstoten	H/O/M	Speerwerpen / Sprint 40/60 meter	K/M/S/M	Meters maken / kogelstoten	H/L/S	Speerwerpen / Sprint 40/60 meter	S/S	22	31-mei	Vortexbalwerpen / Estafette	E/S	2-jun.	Verspringen / 40 meter sprint	H/K/M	Vortexbalwerpen / Estafette	M/S/M	Speerwerpen / Sprint 40/60 meter	H/L/S	Vortexbalwerpen / Estafette	S/S		
23	7-jun.	Vrij ivm avondvierdaagse		9-jun.	Vrij ivm avondvierdaagse		Vrij ivm avondvierdaagse		Vrij ivm avondvierdaagse		Vrij ivm avondvierdaagse		24	14-jun.	Slingeren (kogel), discus / estafette	H/S	16-jun.	Vortexbalwerpen / Estafette	H/O/M	Slingeren (kogel), discus / estafette	K/M/S/M	Vortexbalwerpen / Estafette	H/L/S	Slingeren (kogel), discus / estafette	S/S		
25	21-jun.	Meters maken / Speerwerpen	P/S	23-jun.	Slingeren (kogel), discus / estafette	H/K/M	Meters maken / Speerwerpen	M/S/M	Slingeren (kogel), discus / estafette	H/L/S	Meters maken / Speerwerpen	S/S	25	26-jun.	GRACHTENLOOP		26-jun.	GRACHTENLOOP		GRACHTENLOOP		GRACHTENLOOP		GRACHTENLOOP			
26	30-jun.	ZESKAMP jaarafsluiting	EHP	30-jun.	ZESKAMP jaarafsluiting	H/O/M	ZESKAMP jaarafsluiting	K/M/S/M	ZESKAMP jaarafsluiting	H/L/S	ZESKAMP jaarafsluiting	S/S															

T* = initialen van de trainers / toezichhouders

E = Ellen

H = Helma

P = Pascale

S = Sebastiaan

H = Henriët

K = Kaitlyn

O = Ouder

M = Marc

K = Kaitlyn

M = Margriet

S = Sebastiaan

M = Marc

H = Henriët

L = Linda

S = Sander

S = Sander

S = Sebastiaan