

20

AVC  
de veste

21

Team 1 DI 18:00 - 19:00				Team 1 DO 18:00 - 19:00				Team 2 DO 18:00 - 19:00				Team 3 DO 19:10 - 20:10				Team 4 DO 19:10 - 20:10			
week	DI	(pupillen B / A)	T*	DO	(mini pupillen)	T*	DO	(pupillen C / B)	T*	DO	(pupillen A)	T*	DO	(junioren D / C)	T*				
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	24-feb.	<b>Voorjaarsvakaantie</b>		26-feb.	<b>Voorjaarsvakaantie</b>		<b>Voorjaarsvakaantie</b>			<b>Voorjaarsvakaantie</b>		<b>Voorjaarsvakaantie</b>							
9	2-mrt.	SRT 4 kogelstoten / ritmelopen	H/S	4-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	9-mrt.	verspringen / hinkstap / looptechniek	P/S	11-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	16-mrt.	hordenlopen / sprint / slingeren	E/S	18-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	23-mrt.	hoogspringen / discuswerpen	H/S	25-mrt.	hordenlopen / sprint / slingeren	H/K/M	hoogspringen / discuswerpen	M/S/M		hordenlopen / sprint / slingeren	H/L/S	hoogspringen / discuswerpen	S/S						
13	30-mrt.	Vortexbalwerpen / Sprint	P/S	1-apr.	hoogspringen / discuswerpen	H/O/M	Vortexbalwerpen / Sprint	K/M/S/M		hoogspringen / discuswerpen	H/L/S	Vortexbalwerpen / Sprint	S/S						
14	6-apr.	Speerwerpen / Sprint 40/60 meter	E/S	8-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	13-apr.	Estafette / Hordelopen / Verspringen	H/S	15-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	20-apr.	Hinkstapsprong / SRT 5	P/S	22-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	27-apr.	Piramideloop / Speerwerpen	E/S	29-apr.	Hinkstapsprong / SRT 5	H/O/M	Piramideloop / Speerwerpen	K/M/S/M		Hinkstapsprong / SRT 5	H/L/S	Piramideloop / Speerwerpen	S/S						
18	4-mei	<b>Meivakantie</b>		6-mei	<b>Meivakantie</b>		<b>Meivakantie</b>			<b>Meivakantie</b>		<b>Meivakantie</b>							
19	11-mei	<b>Meivakantie</b>		13-mei	<b>Hemelvaartsdag</b>		<b>Hemelvaartsdag</b>			<b>Hemelvaartsdag</b>		<b>Hemelvaartsdag</b>							
20	18-mei	Meters maken / kogelstoten	H/S	20-mei	Piramideloop / vortexbalwerpen	H/K/M	Meters maken / kogelstoten	M/S/M		Piramideloop / Speerwerpen	H/L/S	Meters maken / kogelstoten	S/S						
21	27-mei	<b>Driekamp te Hoogeveen</b>		27-mei	<b>Driekamp te Hoogeveen</b>		<b>Driekamp te Hoogeveen</b>			<b>Driekamp te Hoogeveen</b>		<b>Driekamp te Hoogeveen</b>							
22	1-jun.	Vortexbalwerpen / Estafette	E/S	3-jun.	Verspringen / 40 meter sprint	H/K/M	Vortexbalwerpen / Estafette	M/S/M		hoogspringen / discuswerpen	H/L/S	Vortexbalwerpen / Estafette	S/S						
23	8-jun.	<b>Vrij ivm avondvierdaagse</b>		10-jun.	<b>Vrij ivm avondvierdaagse</b>		<b>Vrij ivm avondvierdaagse</b>			<b>Vrij ivm avondvierdaagse</b>		<b>Vrij ivm avondvierdaagse</b>							
24	15-jun.	<b>Driekamp te Hoogeveen</b>		17-jun.	<b>Driekamp te Hoogeveen</b>		<b>Driekamp te Hoogeveen</b>			<b>Driekamp te Hoogeveen</b>		<b>Driekamp te Hoogeveen</b>							
25	24-jun.	Meters maken / Speerwerpen	P/S	24-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						
26	30-jun.	<b>ZESKAMP jaarafsluiting</b>		30-jun.	<b>ZESKAMP jaarafsluiting</b>		<b>ZESKAMP jaarafsluiting</b>			<b>ZESKAMP jaarafsluiting</b>		<b>ZESKAMP jaarafsluiting</b>							

T\* = initialen van de trainers / toezichthouders

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