

Meso jaarplan

Week	Begin	Eind	Periode (zie macro)	Zwemmen maandag	Lopen dinsdag	Zwemmen zaterdag	Fietsen zondag
39	24 sep	29 sep	Overgangspane	Z1	Z1	Z1	Z1
40	1 okt	7 okt	Overgangspane	Z1	Z1	Z1	Z1
41	8 okt	14 okt	Overgangspane	Z1	Z1	Z1	Z1
42	15 okt	21 okt	Overgangspane	Z1	Z1	Z1	Z1
43	22 okt	28 okt	Overgangspane	Z1	Z1	Z1	Z2
44	29 okt	4 nov	Algemene voorbereidingsperiode 1	Z2	Z2	Z2	Z2
45	5 nov	11 nov	Algemene voorbereidingsperiode 1	Z2	VIAD test	Z2	Z2
46	12 nov	18 nov	Algemene voorbereidingsperiode 1	Z1	Z1	Z1	Z1
47	19 nov	25 nov	Algemene voorbereidingsperiode 1	Z2	Z2	CSS test	Z2
48	26 nov	2 dec	Algemene voorbereidingsperiode 1	CSS test	Z2	Z2	Z2
49	3 dec	9 dec	Algemene voorbereidingsperiode 1	Z2	Z2	Z2	Z2
50	10 dec	16 dec	Algemene voorbereidingsperiode 1	Z1	Z1	Z1	Z1
51	17 dec	23 dec	Algemene voorbereidingsperiode 1	Z2	Z2	Z2	Z2
52	24 dec	30 dec	Algemene voorbereidingsperiode 2	Kerstavond	1e Kerstdag	Z3	Z2
1	31 dec	6 jan	Algemene voorbereidingsperiode 2	Oudejaarsavond	Nieuwjaarsdag	Z3	Z2
2	7 jan	13 jan	Algemene voorbereidingsperiode 2	Z1	Z1	Z1	Z1
3	14 jan	20 jan	Algemene voorbereidingsperiode 2	Z2	Z3	Z3	Z2
4	21 jan	27 jan	Algemene voorbereidingsperiode 2	Z2	Z3	Z3	Z2
5	28 jan	3 feb	Algemene voorbereidingsperiode 2	Z2	Z3	Z3	Z2
6	4 feb	10 feb	Algemene voorbereidingsperiode 2	Z1	Z1	Z1	Z1
7	11 feb	17 feb	Algemene voorbereidingsperiode 2	Z2	Z3	Z3	Z2
8	18 feb	24 feb	Algemene voorbereidingsperiode 2	Z2	VIAD	Z3	Z2
9	25 feb	3mrt	Specifieke voorbereidingsperiode	Z2	Carnaval	Z4	Z2
10	4 mrt	10 mrt	Specifieke voorbereidingsperiode	Z1	Z1	Z1	Z1
11	11 mrt	17 mrt	Specifieke voorbereidingsperiode	Z2	Z4	CSS test	Z2
12	18 mrt	24 mrt	Specifieke voorbereidingsperiode	CSS test	Z4	Z4	Z2
13	25 mrt	31 mrt	Specifieke voorbereidingsperiode	Z2	Z4	Z4	Z2
14	1 apr	7 apr	Specifieke voorbereidingsperiode	Z1	Z1	Z1	Z1
15	8 apr	14 apr	Specifieke voorbereidingsperiode	Z2	Z4	Z4	Z2
16	15 apr	21 apr	Specifieke voorbereidingsperiode	Z2	Z4	Paasavond	2 ^e Paasdag
17	22 apr	28 apr	Specifieke voorbereidingsperiode	2 ^e Paasdag	Z4	Z4	Z2
18	29 apr	5 mei	Specifieke voorbereidingsperiode	Z1	Z1	Z1	Z1
19	6 mei	12 mei	Specifieke voorbereidingsperiode	Z2	Z4	Z4	Z2
20	13 mei	19 mei	Specifieke voorbereidingsperiode	Z2	Z4	Z4	Z2
21	20 mei	26 mei	Specifieke voorbereidingsperiode	Z2	Z4	Z4	Z2
22	27 mei	2 jun	Specifieke voorbereidingsperiode	Z1	Z1	Z1	Z1
23	3 jun	9 jun	Wedstrijdperiode	Z2	Z3	Z3 Start buitentrainingen	Z2
24	10 jun	16 jun	Wedstrijdperiode	2 ^e Pinksterdag	Z3	Z3 Zwembad dicht (geen buitentraining ivm Triathlon Rosmalen)	Z2
25	17 jun	23 jun	Wedstrijdperiode	Z2	Z3	Z3	Z2
26	24 jun	30 jun	Wedstrijdperiode	Z1	Z1	Z1	Z1
27	1 jul	7 jul	Wedstrijdperiode	Z2	Z3	Zwembad dicht	Z2
28	8 jul	14 jul	Wedstrijdperiode	Zwembad dicht	Z3	Zwembad dicht	Z2
29	15 jul	21 jul	Wedstrijdperiode	Zwembad dicht	Z3	Zwembad dicht	Z2
30	22 jul	28 jul	Wedstrijdperiode	Zwembad dicht	Z1	Zwembad dicht	Z1
31	29 jul	4 aug	Wedstrijdperiode	Zwembad dicht	Z3	Zwembad dicht	Z2
32	5 aug	11 aug	Wedstrijdperiode	Zwembad dicht	Z3	Zwembad dicht	Z2
33	12 aug	18 aug	Wedstrijdperiode	Zwembad dicht	Z3	Zwembad dicht	Z2
34	19 aug	25 aug	Wedstrijdperiode	Z1	Z1	Z1	Z1
35	26 aug	1 sep	Wedstrijd-/ overgangspane	Zelf in te vullen	Zelf in te vullen	Zelf in te vullen	Zelf in te vullen
36	2 sep	8 sep	Wedstrijd-/ overgangspane	Zelf in te vullen	Zelf in te vullen	Zelf in te vullen	Zelf in te vullen
37	9 sep	15 sep	Wedstrijd-/ overgangspane	Zelf in te vullen	Zelf in te vullen	Zelf in te vullen	Zelf in te vullen
38	16 sep	22 sep	Wedstrijd-/ overgangspane	Z1	Z1	Z1	Z1