

Vorbereidingsprogramma

WEEK 1

Maandag	28 Juli	19u-20u	Looptraining op KSK
Dinsdag	29 Juli	19u30-21u	Veldtraining
Woensdag	30 Juli	RUST	
Donderdag	31 Juli	19u30-21u	Veldtraining
Vrijdag	1 Augustus	RUST	
Zaterdag	2 Augustus	10u-11u	Looptraining
Zondag	3 Augustus	RUST	

WEEK 2

Maandag	4 Augustus	RUST	
Dinsdag	5 Augustus	19u30-21u	Veldtraining
Woensdag	6 Augustus	19u-20u	Looptraining
Donderdag	7 Augustus	19u30-21u	Veldtraining
Vrijdag	8 Augustus	RUST	
Zaterdag	9 Augustus	TEAMBULDINGSDAG	
Zondag	10 Augustus	RUST	

WEEK 3

Maandag	11 Augustus	RUST	
Dinsdag	12 Augustus	19u30-21u	Veldtraining
Woensdag	13 Augustus	RUST	
Donderdag	14 Augustus	Oefenwedstrijd	
		KSK PU17 vs	
Vrijdag	15 Augustus	10u-11u	Uitlooptraining(Recuperatie)
Zaterdag	16 Augustus	Oefenwedstrijd	
		KSK PU17 vs	
Zondag	17 Augustus	Rust	

WEEK 4

Maandag	18 Augustus	RUST	
Dinsdag	19 Augustus	19u30-21u	Veldtraining
Woensdag	20 Augustus	Oefenwedstrijd	
		KSK PU17 vs	
Donderdag	21 Augustus	19u30-21u	Veldtraining
Vrijdag	22 Augustus	19u-20u	Looptraining
Zaterdag	23 Augustus	RUST	
Zondag	24 Augustus	RUST	

WEEK 5

Maandag	25 Augustus	RUST	
Dinsdag	26 Augustus	19u30-21u	Veldtraining
Woensdag	27 Augustus	Oefenwedstrijd	
		KSK PU17 vs	
Donderdag	28 Augustus	19u30-21u	Veldtraining
Vrijdag	29 Augustus	RUST	
Zaterdag	30 Augustus	START COMPETITIE	
Zondag	31 Augustus	RUST	