

VK Holsbeek A Voorbereidingsprogramma 2017-2018

PLANNING	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
Week 1 17-23 juli		19u30: training 1 VKH		19u30: training 2 VKH		11u00 : training 3 Leger Boucher Test Locatie nog te bepalen	
Week 2 24-30 juli	19u30: training 4		19u30: Match 1: Testelt - VKH A Testelt P4 (Niv -2)		19u30: training 5	Stage Eindhoven 11u30: training 6 14u30: training 7	BBQ activiteit Holsbeek
Week 3 31 juli-6 augustus		19u30: training 8	19u30: match: VKH A - Schaffen Schaffen P3 (Niv -1) 19u30: training 9		19u30: training 10		16u00: match: BvB1 VKH A - Dilbeek Dilbeek P2 (Niv 0)
Week 4 7-13 augustus	19u30: training 11 Hersteltraining		19u30:match: VKH A - Kessel-Lo Kessel-Lo P3 (Niv -1) 19u30: training 12		19u30: training 13	19u30: match: BvB2 Steenhuffel - VKH A Steenhuffel P2 (Niv 0)	Individuele Uitlooptraining
Neutrale week 14- 20 aug		19u30: training 14	19u30:match: FC Rillaar Sp - VKH A Rillaar P3 (Niv -1)	19u30 match: VC Blauberg - VKH A Blauberg P4 (Niv -2)		11u00: training 15 TT + en - Stilstaande fases	16u00: match: BvB3 VKH A - Delta Londerzeel Londerzeel P2 (Niv 0)
Week 5 21-27 augustus	Individuele Uitlooptraining		19u30:match: VKH A - KFC Diest (bel) Diest N3 (Niv +2) 19u30: training 16	19u30: training 17		11u00: training 18	16u00: match: BvB4 SC Out-Hoegaarden - VKH A Hoegaarden P1 (Niv +1)
Week 6 28 augustus - 3 september	Individuele Uitlooptraining		19u30: training 19	19u30: training 20		11u00: training 21	Start competitie

VK Holsbeek B Voorbereidingsprogramma 2017-2018

PLANNING	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
<u>Week 1</u> 17-23 juli	19u30: training 1	19u30: training 2		19u30: training 3			
<u>Week 2</u> 24-30 juli	19u30: training 4		19u30: training 5		19u30: match: VKH B - KVC Haacht B		
<u>Week 3</u> 31 juli-6 augustus	19u30: training 6		19u30: match: Ramsel - VKH B	19u30: training 7			16u00: match: BvB1 ??? - VKH B
<u>Week 4</u> 7-13 augustus	19u30:match: VKH B -Keilberg B		19u30:match: VKH B - Kessel-Lo	19u30: training 8		Stagedag VKH B Training 9 & 10	16u00: match: BvB1 VKH B - ???
<u>Week 5</u> 14- 20 aug	19u30: training 11		19u30: training 12 Nog te bepalen	19u30: training 12			16u00: match: BvB3 ??? - VKH B
<u>Week 6</u> 21-27 augustus		19u30:match: VKH B -Wakkerzeel Liefhebbers		19u30: training 13			16u00: match: BvB4 VKH B - ???
<u>Week 6</u> 28 augustus - 3 september		19u30: training 14		19u30: training 15		10u30: training 16	Start competitie