

OPSTARTSCHEMA JUNIOREN-JEUGD-SENIOREN

	MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO
	31-aug	1-sep	2-sep	3-sep	4-sep	5-sep	6-sep
ochtend	Sen-Jeu A Sen-Jeu B	Sen-Jeu C Junioren	Sen-Jeu C		Sen-Jeu A Sen-Jeu B	Kick off weekend met oefenwedstrijd zaterdag	
avond		Sen-Jeu A Sen-Jeu B	Junioren (Vhz)	Sen-Jeu A (Utr) Sen-Jeu B Sen-Jeu C Junioren	Sen-Jeu A (Utr)		
	7-sep	8-sep	9-sep	10-sep	11-sep	12-sep	13-sep
ochtend	Sen-Jeu A Sen-Jeu B	Sen-Jeu C Junioren	Sen-Jeu C		Sen-Jeu A Sen-Jeu B Junioren	Sen-Jeu C	
avond		Sen-Jeu A Sen-Jeu B	Junioren (Vhz)	Sen-Jeu A (Utr) Sen-Jeu B Sen-Jeu C Junioren	Sen-Jeu A (Utr)		
	14-sep	15-sep	16-sep	17-sep	18-sep	19-sep	20-sep
ochtend	Sen-Jeu A Sen-Jeu B	Sen-Jeu A Sen-Jeu C Junioren	Sen-Jeu A (uitn) Sen-Jeu B (uitn) Sen-Jeu C		Sen-Jeu A Sen-Jeu B* Junioren	Sen-Jeu B Sen-Jeu C	
avond		Sen-Jeu A Sen-Jeu B	Junioren (Vhz)	Sen-Jeu A (Utr) Sen-Jeu B Sen-Jeu C Junioren	Sen-Jeu A (Utr) Sen-Jeu B (Utr)		

Sen-Jeu A = NK/NJJK groep

Sen-Jeu B = GK groep

Sen-Jeu C = GK-B groep

Vanaf deze week:

Sen-Jeu C complete trainingsprogramma

Junioren complete trainingsprogramma

Vanaf deze week:

Sen-Jeu A complete trainingsprogramma

Sen-Jeu B complete trainingsprogramma

* - indien middag in Utrecht dan geen ochtend