

Trainingskalender VLTC 2018 -2019

	november					december					januari				
week	44	45	46	47	48	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5
Ma		5	12	19	26		3	10	17	24	31	7	14	21	28
Di		6	13	20	27		4	11	18	25	1	8	15	22	29
Wo		7	14	21	28		5	12	19	26	2	9	16	23	30
Do	1	8	15	22	29		6	13	20	27	3	10	17	24	31
Vr	2	9	16	23	30		7	14	21	28	4	11	18	25	
Za	3	10	17	24		1	8	15	22	29	5	12	19	26	
Zo	4	11	18	25		2	9	16	23	30	6	13	20	27	

	februari					maart					april				
week	5	6	7	8	9	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Ma		4	11	18	25		4	11	18	25	1	8	15	22	29
Di		5	12	19	26		5	12	19	26	2	9	16	23	30
Wo		6	13	20	27		6	13	20	27	3	10	17	24	
Do		7	14	21	28		7	14	21	28	4	11	18	25	
Vr	1	8	15	22		1	8	15	22	29	5	12	19	26	
Za	2	9	16	23		2	9	16	23	30	6	13	20	27	
Zo	3	10	17	24		3	10	17	24	31	7	14	21	28	

	mei					juni					juli				
week	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Ma		6	13	20	27		3	10	17	24	1	8	15	22	29
Di		7	14	21	28		4	11	18	25	2	9	16	23	30
Wo	1	8	15	22	29		5	12	19	26	3	10	17	24	31
Do	2	9	16	23	30		6	13	20	27	4	11	18	25	
Vr	3	10	17	24	31		7	14	21	28	5	12	19	26	
Zat	4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	27	
Zo	5	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14	21	28	

	augustus					september					oktober				
week	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
Ma		5	12	19	26		2	9	16	23	30	7	14	21	28
Di		6	13	20	27		3	10	17	24	1	8	15	22	29
Wo		7	14	21	28		4	11	18	25	2	9	16	23	30
Do	1	8	15	22	29		5	12	19	26	3	10	17	24	31
Vr	2	9	16	23	30		6	13	20	27	4	11	18	25	
Zat	3	10	17	24	31		7	14	21	28	5	12	19	26	
Zon	4	11	18	25		1	8	15	22	29	6	13	20	27	

Geel: vakanties geen training

Groen: training

Rood: winterstop geen training, maar jan/febr is inhaalperiode voor lessen die zijn uitgevallen vanwege het weer