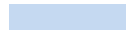



## Trainingsuren baancommissie Elfstedenhal 2018/2019


Week nr	Week Datum	Week Datum	Maandag 18:55-19:55 400	Dinsdag 17:35-18:35 400	Dinsdag 18:55-19:55 400	Woensdag 18:25-19:55 400	Donderdag 17:30-18:30 400	Donderdag 17:30-18:30 30x60	Vrijdag 18:55-19:55 400	Zaterdag 8:25-9:25 400	Zaterdag 8:25-9:25 30x60	Zaterdag 16.15-17-15 400	Zaterdag 16.15-17-15 30x60	Zaterdag 17:30-18:30 400	Zaterdag 17:15-18:15 30x60	Zaterdag 18:45-19:45 400	Zaterdag 18:30-19:30 30x60
			2.2	3.1	3.2	4.2	5.1	5.1	6.2	7.1	7.1	7.2	7.2	7.3	7.3	7.4	7.4
		29-sep								1	1	1	1	1	1	1	1
1	40	1-okt	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	41	8-okt	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	42	15-okt	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	43	22-okt	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	44	29-okt	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	45	5-nov	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	46	12-nov	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	47	19-nov	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9	48	26-nov	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10	49	3-dec	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
11	50	10-dec	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
12	51	17-dec	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
13	52	24-dec	0	0	0	0		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
14	1	31-dec	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
15	2	7-jan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
16	3	14-jan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
17	4	21-jan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
18	5	28-jan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
19	6	4-feb	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
20	7	11-feb	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
21	8	18-feb	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
22	9	25-feb	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
23	10	4-mrt	1	1	1	1				0	0	0	0	0	0	0	0
24	11	11-mrt	1	1	1					0	0	0	0	0	0	0	0
25	12	18-mrt															
			22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
			2.2	3.1	3.2	4.2	5.1	5.1	6.2	7.1	7.1	7.2	7.2	7.3	7.3	7.4	7.4


 Deze uren zijn vervallen i.v.m. kerst en oud en nieuw

 Begint half geld aktie trainingszegel

 NK shorttrack

 Wordt de training nog per les afgerekend

 Finale landelijke marathon

 Open Fries kampioenschap marathon

 WK Masters