

+	week 1 31dec.	Week 2 7 jan.	week 3 14 jan.	week 4 21 jan.
ma		ASTREA  D2  BUC	ASTREA  D3  UCK	ASTREA  D2  BUCK
di				
wo	ASTREA  D2  USK	ASTREA  D3  BUK	ASTREA  WISSEL- DUURLOOP  BUC	ASTREA  CLIMAXLOOP D1.2.3  UCKS
do				
vrij	ASTREA  LOOPVORMEN ARM-HEUP- KNIE-INZET  BKCS	ASTREA  CIRCUIT KRACHT COORDINATIE  BKCS	ASTREA  LOOPVORMEN KRACHT  BCKS	ASTREA  CIRCUIT ROMP STABILITEIT  CKS
za	(niet in clubverband)  D1		(niet in clubverband)  D1	
zo		(niet in clubverband)  D1		(niet in clubverband)  D1

**PERIODE : 2019 (OP) tussenperiode**

	week 5 29 jan.	week 6 5 febr.	week 7 12 febr.	week 8 19 febr.
ma	ASTREA  D2  BUC	ASTREA  ONTMOETINGS LOOP WISSELDUUR  BUK	ASTREA  VAARTSPEL  BUS	ASTREA  500M (1000M) MAXIMAAL (Bepalen EXT./int. INT/int tempi)  BUCS
di				
wo	ASTREA D1 + ANEAROBE ACCENTEN  UCK	ASTREA  RELATI= VEREND LOPEN  UCK	ASTREA  EXT.INT LANG  BUS	ASTREA    UCK
do				
vrij	ASTREA  LOOPVORMEN REACTIVITET  BUCKS	ASTREA  CIRCUIT KRACHT COORDINATIE  BUCKS	ASTREA  LOOPVORMEN PAS- FREQUENTIE PASLENGTE  BUKCS	ASTREA  LOOPVORMEN STABILITEIT  BKS
za	(niet in clubverband)  D1	(niet in clubverband)  D1	(niet in clubverband)  D1	(niet in clubverband)  D1
zo				

PERIODE : 2019 (OP-VP1) **Tussenperiode**

	week 9 25 febr.	week 10 4 maart	week 11 11 maart	week 12 18 maart
ma	ASTREA  RELATI- VERENDE LOOPVORM  BUS	ASTREA  EXT.INT KORT  UKS	ASTREA  WISSELDUUR LOOP  UCK	ASTREA  INT.INT. KORT  BCKS
di				
wo	ASTREA  SOUPLESSE TEMPO WAAR LIGT DE GRENS  BUK	ASTREA  EXT.INT. MIDDEN  BUCS	ASTREA  TEMPODUUR LOOP  BUCS	ASTREA  WT TEMPO5 5KM PIRAMIDE  BUCS
do				
vrij	ASTREA  TRAININGS WEEKEND	ASTREA  CIRCUIT SOUPLESSE VOOR LOPERS  BKS	ASTREA  LOOPVORMEN LOOP EFFICIENTIE  BKCS	ASTREA  CIRCUIT TECHNIEK OEFENINGEN VOOR LOPERS  BCKS
za	ASTREA  TRAININGS WEEKEND	(niet in clubverband)  D1		(niet in clubverband)  D1
zo	ASTREA  TRAININGS WEEKEND		(niet in clubverband)  D1	

**PERIODE :2019 VP2**

	week 13 25 maart	week 14 1 april	week 15 8 april	week 16 15 april
ma	ASTREA  EXT.INT. PIRAMIDE  BUKS	ASTREA  VAARTSPEL  BUCS	ASTREA  TEMPO DUURLOOP  CUKS	ASTREA  EXT.INT.KORT  CUS
di				
wo	ASTREA  CRECIENDO LOOPJES INTENSIEF  UKS	ASTREA  D3  UCS	ASTREA  WISSELDUUR- LOOP  BUCS	ASTREA  D3  BUC
do				
vrij	ASTREA  LOOPVORMEN COORDINATIE SNELHEID BCKS	ASTREA  CIRCUIT KRACHT VOOR LOPERS CK	ASTREA  LOOPVORMEN SOUPLESSE  CKSB	ASTREA  GEEN TRAINING
za		(niet in clubverband)  D1		(niet in clubverband)  D1
zo	(niet in clubverband)  D1		(niet in clubverband)  D1	

**PERIODE : 2019 VP2/ WP**

	week 17 22APRIL	week 18 29 APRIL	week 19 6 MEI	week 20 13 MEI
ma	ASTREA  GEEN TRAINING	ASTREA  WT AFNEMEND HERSTEL  UCKS	ASTREA  INT.INT MIDDEN.  UKS	ASTREA  INT.INT. KORT  UCKS
di				
wo	ASTREA  <b>BEGIN CC EIGEN WEDSTRIJD (OF TESTDUURLOOP)</b>	ASTREA  VAARTSPEL  BUCKS	ASTREA  HEUVEL TRAINING  BUCKS	ASTREA  D3  BUC.
do				
vrij	ASTREA  LOOPVORMEN KORT GRONDKONTAKT  BKCS	ASTREA  SENSORISCHE OEF. VOETEN  BCS	ASTREA  LOOPVORMEN RITME PASLENGTE  BKCS	ASTREA  CIRCUIT SOUPLESSE VOOR LOPERS  BCKS
za		(niet in clubverband)  D1		<b>STEMER- OMLOOP 2de CC</b>
zo	(niet in clubverband)  D1		(niet in clubverband)  HD	(niet in clubverband)  HD

**PERIODE :2019WP**  
**CC = CLUBCOMPETITIE**

	week 21 20 MEI	week 22 27 MEI	week 23 3 JUNI	week 24 10 JUNI
ma	ASTREA  SOUPLESSE TEMPO LOPEN OP TECHNIEK  BUS	ASTREA  CRECIENDO LOOP D2.D3.D3+  UKS	ASTREA  INT.INT. KORT  CUKS	GEEN TRAINING
di				
wo	ASTREA  D2 + KORTE ANAEROBE ACCENTEN  BUKS	ASTREA  HEUVEL TRAINING  BUKS  UCK	ASTREA  500 METERS WT 10KM (5KM)  BUKS	<b>CC HIPPOLYTUS- RUN MIDDELSTUM</b>
do				
vrij	ASTREA  CIRCUIT COORDINATIE/ KRACHT  BCKS	ASTREA  LOOPVORMEN FREQUENTIE/ SOUPLESSE  BCKS	ASTREA  KORT- GRONDKONTAKT VOORSPANNIG/ ONTSPANNING  BCKS	ASTREA  VAARTSPEL SNELHEID COORDINATIE  BCKS
za	(niet in clubverband) D1		(niet in clubverband) D1	
zo		(niet in clubverband) D1		(niet in clubverband) D1

PERIODE : 2019 WP

	week 25 17 JUNI	week 26 24 JUNI	week 27 1 JULI	week 28 8 JULI
ma	ASTREA KM(s) IN WT 5KM  BUCS	ASTREA  INT.INT KORT  UKS	ASTREA  HEUVEL TRAINING  BUCS	ASTREA HD  BUC
di				
wo	ASTREA  VAARTSPEL  BUCKS	ASTREA  EXT.INT. MIDDEN  UCS	ASTREA  INT.INT MIDDEN  UKS	ASTREA  LAATSTE TRAINING VOOR ZOMERVAKAN TIE SPELTRAINING
do				
vrij	ASTREA  CIRCUIT KRACHT SNELHEID BCKS	ASTREA  CIRCUIT FREQUENTIE SNELHEID	ASTREA  LOOPVORMEN RITME/ ARMINZET BCKS	GEEN TRAINING
za	(niet in clubverband) D1			(niet in clubverband) D1
zo		(niet in clubverband) HD	CC ASTREA FAKIDEN	

**PERIODE : 2019 WP/OP**

	week 29 15 JULI	week 30 22 JULI	week 31 29 JULI	week 32 5 AUG
ma	ASTREA Vakantietraining 1 groep 1 trainer (U)	ASTREA Vakantietraining 1 groep 1 trainer (U)	ASTREA Vakantietraining 1 groep 1 trainer (U)	ASTREA Vakantietraining 1 groep 1 trainer (U)
di				
wo	ASTREA Vakantietraining 1 groep 1 trainer (U)	ASTREA Vakantie training 1 groep 1 trainer (U)	ASTREA Vakantietraining 1 groep 1 trainer (U)	ASTREA Vakantietraining 1 groep 1 trainer (U)
do				
vrij				
za				
zo				

**PERIODE : 2019 OP**



	week 33 12 AUG	week 34 19 AUG.	week 35 26 AUG.	week 36 2 SEPT
ma	ASTREA  Vakantietraining 1 groep 1 trainer  (US)	ASTREA  HEUVEL TRAINING  BUCKS	ASTREA  WTs PIRAMIDE  UKS	ASTREA  CC TEN BOER
di				
wo	ASTREA  Vakantietraining 1 groep 1 trainer  (US)	ASTREA  EXT.INT. LANG  UCS	ASTREA  INT.INT.  BUC	ASTREA  HD/D1  BUC
do				
vrij		ASTREA  KNEIE-HEUP- ARM-INZET  CKS	ASTREA  MOTO SENSORISCHE TRAINING  BCS	ASTREA  CIRCUIT  KRACHT VOOR LOPERS  KS
za				
zo				

**Jaarplanning 2019 PERIODE VP1/2 WP**

	week 37 9 SEPT.	week 38 16 SEPT	week 39 23 SEPT.	week 40 30 SEPT.
ma	ASTREA  D3 EN D3+  UKS	ASTREA  INT.INT KORT  BUCKS	ASTREA  INT.INT. KORT  BUCS	ASTREA  WISSELDUUR (RUSTIG)  BUS
di				
wo	ASTREA  EXT. INT LANG  BUCKS	ASTREA  WT (CC) 500 M 10 KM (5 KM)  BUKS	ASTREA  SPEELSE LOOP VORMEN KORT  BUCKS	ASTREA  HEUVEL- TRAINING  BUCKS
do				
vrij	ASTREA  CIRCUIT KRACHT REACTIVITEIT  BCS	ASTREA  LOOPVORMEN REACTIVITEIT  BCS	ASTREA  LOOPVORMEN LICHAAMS SPANNING  BKCS	ASTREA  LOOPVORMEN SOUPLESSE LOOPHOUDING  BCS
za		(niet in clubverband) D1	CC THAISNER DORPERUN	(niet in clubverband) D1
zo	(niet in clubverband) D1		(niet in clubverband) HD	

**Jaarplanning 2019 PERIODE : WP**

	week 41 7 okt.	week 42 14okt.	week 43 21okt.	week 44 28 okt.
ma	ASTREA WT 10KM(5KM) KORT OPLOPEND  BUS	ASTREA  HD  UCK	ASTREA  INT.INT. KORT  UKCS	ASTREA  SOUPLESSE TEMPO KORT  UCKS
di				
wo	ASTREA  VAARTSPEL  BUK	ASTREA  SPEELSE LOOPVORM (KORT-SNEL)  BUCS	ASTREA  WISSEL DUURLOOP RUSTIG  BUC	ASTREA  AFSLUITENDE CLUBCOMPETITIE EIGEN LOOP ASTREA
do				
vrij	ASTREA  LOOPVORMEN RITME  BCKS	ASTREA  LOOPVORMEN KRACHT/ COORDINATIE  CKS	ASTREA  LOOPVORMEN PASLENGTE/ FREQUENTIE  BUCKS	ASTREA  LOOPVORMEN SPANNING ONTSPANNING  BUCKS
za	CC  ZUIDLAARDER MARKTLOOP	CC  EKENSTEIN LOOP	(niet in clubverband) D1	(niet in clubverband) D1
zo		(niet in clubverband) HD		

**Jaarplan 2019 PERIODE :WP**

	week 45 4 NOV.	week 46 11 NOV.	week 47 18 NOV	week48 26 NOV.
ma	ASTREA  CRECIENDO LOOP D1-2-3- BUK	ASTREA  D2  BUK	ASTREA  ONTMOETINGS LOOP  UCKS	ASTREA  VAARTSPEL (ONTSPANN EN)  BUC
di				
wo	ASTREA  WISSELDUUR D1-D3  UCK	ASTREA  RELATIVEREND LOPEN  BUC	ASTREA  HEUVEL TRAINING  UCKS	ASTREA  WISSEL DUUR D1-D2  US
do				
vrij	ASTREA  CIRCUIT SOUPLESSE/ COORDINATIE  BCKS	ASTREA  LOOPVORMEN TECHNIEK COORDINATIE  CKS	ASTREA  LOOPVORMEN KNIE-HEUP-ARM  BUCKS	ASTREA  CIRCUIT KRACHT/ UIHOUDING  BUCK
za	(niet in clubverband) D1	(niet in clubverband) D1	(niet in clubverband) D1	(niet in clubverband) D1
zo				

**Jaarplan 2019 PERIODE : OP**

	week 49 2 DEC.	week50 9 DEC	week51 16 DEC.	week52 23 DEC.
ma	ASTREA  D2  UCK	ASTREA  WISSELDUUR LOOP D1 D3  US	ASTREA  D3  U	LAATSTE TRAINING 2019
di				
wo	ASTREA  D3  UCS	ASTREA  D1-D3  UK	ASTREA  DUURLOOP KERST VERLICHTING KIJKEN  KERST BORREL	KERTVAKAN TIE
do				
vrij	ASTREA  LOOPVORMEN LICHAAMS SPANNING  BCKS	ASTREA  LOOPVORMEN KRACHT COORDINATIE  BUCKS	ASTREA  LOOPVORMEN SOUPLESSE SNELHEID  BCS	KERST VAKANTIE
za	(niet in clubverband) D1	(niet in clubverband) D1	(niet in clubverband) D1	
zo				

**Jaarplan 2019 PERIODE : OP**

