

2023

KALENDER

JANUARI

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

Daily Performance progr.

Start 1e lichting, 12 weken

11

Start starterstraject

8 weken

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

FEBRUARI

01 _____

02 _____

03 _____

04 _____

05 _____

06 _____

07 _____

08 _____

09 _____

10 _____

11 Trajecten:
Meet training start _____

12 _____

13 Trajecten:
Meet training start _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

23 _____

24 _____

25 _____

26 _____

27 _____

28 _____

29 _____

30 _____

31 _____

MAART

01 _____

02 _____

03 _____

04 _____

05 _____

06 _____

07 _____

08 _____

09 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

23 _____

24 _____

25 _____

26 _____

27 _____

28 _____

29 _____

30 _____

31 _____

Venloop:
10km + halve marathon

APRIL

01 _____

02 _____

03 _____

04 _____

05 Start starterstraject
8 weken

06 _____

07 GEEN TRAINING
Goede vrijdag

08 _____

09 _____

10 GEEN TRAINING
2e paasdag

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 Strong Viking
Mud edition

16 Strong Viking
Mud edition

17 Daily Performance progr.
Start 2e lichting, 12 weken

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

23 _____

24 _____

25 _____

26 _____

27 GEEN TRAINING
Koningsdag

28 _____

29 _____

30 _____

31 _____

MEI

01 _____

02 _____

03 _____

04 _____

05 _____

06 _____

07 _____

08 _____

09 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 GEEN TRAINING
Hemelvaart

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

23 _____

24 _____

25 _____

26 _____

27 _____

28 _____

29 GEEN TRAINING
Pinkstermaandag

30 _____

31 _____

JUNI

01 _____

02 _____

03 _____

04 _____

05 _____

06 _____

07 _____

08 _____

09 _____

10 Trajecten:
Meet training tussen

11 _____

12 Trajecten:
Meet training tussen

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 Strong Viking
Water edition

18 Strong Viking
Water edition

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

23 _____

24 _____

25 _____

26 _____

27 _____

28 _____

29 _____

30 _____

31 _____

JULI

01 _____	11 _____	22 _____
02 _____	12 _____	23 _____
03 _____	13 _____	24 _____
04 _____	14 _____	25 _____
05 _____	15 _____	26 _____
06 _____	16 _____	27 _____
07 _____	17 _____	28 _____
08 _____	18 _____	29 _____
09 _____	19 _____	30 _____
10 _____	20 _____	31 _____
		MEDEDELING Invoer zomerrooster

AUGUSTUS

11

22

01

12

23

02

13

24

03

14

25

04

15

26

05

16

27

06

17

28

07

18

29

08

19

30

09

20

31

10

21

SEPT

01 _____

02 _____

03 _____

04 _____

05 _____

06 Start starterstraject
8 weken

07 _____

08 _____

09 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 Daily Performance progr.
Start 3e lichting, 12 weken

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

23 _____

24 _____

25 _____

26 _____

27 _____

28 _____

29 _____

30 **BASIX**

31 _____

OKTOBER

01 _____	11 _____	22 _____
02 _____	12 _____	23 _____
03 _____	13 _____	24 _____
04 _____	14 _____	25 _____
05 _____	15 _____	26 _____
06 _____	16 _____	27 _____
07 _____	17 _____	28 _____
08 _____	18 _____	29 _____
09 _____	19 _____	30 _____
10 _____	20 _____	31 _____
	21 _____	

NOVEMBER

01 _____

02 _____

03 _____

04 Strong Viking
Trailrun

05 _____

06 _____

07 _____

08 _____

09 _____

10 _____

11 Trajecten:
Meet training eind

12 _____

13 Trajecten:
Meet training eind

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

23 _____

24 _____

25 _____

26 _____

27 _____

28 _____

29 _____

30 _____

31 _____

DECEMBER

11 _____

22 _____

01 _____

12 _____

23 _____

02 _____

13 _____

24 _____

03 _____

14 _____

25 **GEEN TRAINING**
1e kerstdag

04 **MEDEDELING**
Invoer winterrooster

15 _____

26 **GEEN TRAINING**
2e kerstdag

05 _____

16 _____

27 _____

06 _____

17 _____

28 _____

07 _____

18 _____

29 _____

08 _____

19 _____

30 _____

09 _____

20 _____

31 _____

10 _____

21 _____