may 2010

	monday	tuesday	wednesday	thursday	friday	saturday	sunday
	week 19/day 123 **3**	day 124 **4**	day 125 **5**	day 126 **6**	day 127 **7**	day 128 **8**	day 129 **9**
8	A	O Ku	O Kr A	Ku	M	Kr Middag	
	A	O Ku	O Kr A	A	K	H Kr	
	Lss Ma	O/H Mi	O Kr A	Ma	Mi	H Kr	
	Lss Ma	Mi	O Lss Mi	Ma	K	H	
						Training tijdens	
						middagpauze	
	normaal regime					WEDSTRIJD	
						UZKZ	
	week 20/day 130 **10**	day 131 **11**	day 132 **12**	day 133 **13**	day 134 **14**	day 135 **15**	day 136 **16**
4	A	Ku	A	ANTWERPEN	BK - open	BK - open	BK - open
	A	Ku	A	ANTWERPEN	BK - open	BK - open	BK - open
	Lss Ma	Mi	A	ANTWERPEN	BK - open	BK - open	BK - open
	Lss Ma	Mi	H Lss Mi	Heule-niet voor iedereen	K	Mo	
				HEULE van 9h - 11h			
			geen kracht				
	week 21/day 137 **17**	day 138 **18**	day 139 **19**	day 140 **20**	day 141 **21**	day 142 **22**	day 143 **23**
4	geen training	geen training	A	Ku	M	V Kr	
	geen training	geen training	A	A	M	H Kr	
	geen training	geen training	A	Ma	M	H Kr	
	Lss Ma	Mi	H Lss Mi	Ma	MI 17-18h loszwemmen	COAST	COAST
						FOTOSHOOT KERN	
	bloedanalyse deze week !	bloedanalyse deze week !	bloedanalyse deze week !	bloedanalyse deze week !	bloedanalyse deze week !		
	week 22/day 144 **24**	day 145 **25**	day 146 **26**	day 147 **27**	day 148 **28**	day 149 **29**	day 150 **30**
8	normaal regime maar	O Ku	O Kr A	O Ku	M	L_1 Kr	
	maandag valt weg dus	O Ku	O Kr A	O A	K	L_1 Kr	
	3 ochtendtrainingen	O/H Mi	O Kr A	O/H Ma	Mi	L_2	
		Mi	O Lss Mi	Ma	K	L_2	
						LAKTAATTESTEN ?	
						FOTOSHOOT JK	
	bloedanalyse deze week !	bloedanalyse deze week !	bloedanalyse deze week !	bloedanalyse deze week !	bloedanalyse deze week !		