

october 2010

	monday	tuesday	wednesday	thursday	friday	saturday	sunday	
10 7	A A Lss Ma	O Ku Mi Mi	O Kr A Kr A Lss Mi	O Ku Ku Ma	M M Mi	V Kr N V Kr H Mo		KERN EJK JEUGDKERN
						N=2 banen	PK-Lange afstand	
10 7	week 41/day 277 4 A A Lss Ma	day 278 5 O Ku Mi Mi	day 279 6 O Kr A Kr A Lss Mi	day 280 7 O Ku Ku Ma	day 281 8 M M Mi	day 282 9 La N La Mo	day 283 10	KERN EJK JEUGDKERN
Bloedanalyse						laktaattesten		
8/10 7	week 42/day 284 11 A A Lss Ma	day 285 12 O Ku Mi Mi	day 286 13 O Kr A Kr A Lss Mi	day 287 14 O Ku Ku Ma	day 288 15 M M Mi	day 289 16 V Kr N V Kr Mo	day 290 17	KERN EJK JEUGDKERN
							GOLD-WISSEL	
5/6 7	week 43/day 291 18 A A Lss Ma	day 292 19 O Ku Mi Mi	day 293 20 O Kr A Kr A Lss Mi	day 294 21 O Ku Ku Ma	day 295 22 M M Mi	day 296 23 Aachen V Kr Mo	day 297 24 Aachen 400m Tielt 400m Tielt	KERN EJK JEUGDKERN
					Aachen + training			
9 7	week 44/day 298 25 A A Lss Ma	day 299 26 O Ku Mi Mi	day 300 27 O Kr A Kr A Lss Mi	day 301 28 O Ku Ku Ma	day 302 29 M M Mi	day 303 30 V Kr V Kr Mo	day 304 31	KERN EJK JEUGDKERN

notes:

Aantal trainingen in 1e kolom = Michaël / andere

GOLDKERN
A Zwevegem 17u45-19u45
O Zwevegem 06u00-07u30 (8)
Ku Kuurne 18u15-20u15
O Zwevegem 06u00-07u30 (7)
Kr Zwevegem 16u45-17u45
A Zwevegem 18u00-20u00
O Zwevegem 06u00-07u30 (9)
Ku Kuurne 18u00-20u00
Mi Mimosa 06u00-07u30 (11)
Me Menen 18u00-20u00
V Zwevegem 07u30-09u30
Kr Zwevegem 10u00-11u30
N Zwevegem 14h00-16h00 (10)

EJK
A Zwevegem 17u45-19u45
DI MI Mimosa 17u00-18u45
WO O Zwevegem 06u00-07u30 (7)
Kr Zwevegem 16u45-17u45
A Zwevegem 18u00-20u00
DO Ku Kuurne 18u00-20u00
VR Me Menen 18u00-20u00
ZA V Zwevegem 07u30-09u30
Kr Zwevegem 10u00-11u30

JEUGDKERN GOLD
MA Lss Magdalena17u15-18u00
Ma Magdalena 18u15-20u00
DI Mi Mimosa 17h00-18h45
WO O Zwevegem 06u00-07u30
Lss Mimosa 15h45-16h45
Mi Mimosa 17h00-18h45
DO Ma Magdalena 17u45-19u45
VR Mi Mimosa 17h00-19h00
ZA H HEULE 07u00-09u15
Mo Moeskroen16u00-18u00