



## Voorbereiding BELOFTEN seizoen 2017-2018

Week	Training		Datum	Activiteit	Uur	Veld
			<b>27/05 – 03/06</b>	<b>Eerste testafnames (ISRT)</b>	<b>9u30</b>	
Week 1	1-4		19/06 - 25/06	Individuele voorbereiding		
Week 2	5-8		26/06 - 02/07	Individuele voorbereiding		
Week 3	9-12		03/07 - 09/07	Individuele voorbereiding		
Week 4			10/07 - 14/07	RUST WEEK		
<b>START VOORBEREIDING</b>						
		<b>Zon.</b>	<b>25/06</b>	<b>Spelersvoorstelling</b>	<b>11u.</b>	
Week 0	13	Zat.	15/07	Afnemen van test + training	10u.	T2
	14	Zon.	16/07	Training	9u30	T2
Week 1	15	Din.	18/07	Training	19u15	T2
	16	Don.	20/07	Training	19u15	T2
	<b>17</b>	<b>Vrij.</b>	<b>21/07</b>	<b>Tornooi Voormezele (1 wed.) o.v.</b>	<b>16u. of 18u.</b>	
	<b>18</b>	<b>Zon.</b>	<b>23/07</b>	<b>Tornooi Voormezele (1 wed.) o.v.</b>	<b>14u. of 16u.</b>	
Week 2	19	Ma.	24/07	Hersteltraining (loopschoenen)	19u15	
	20	Din.	25/07	Training	19u15	T2
	<b>21</b>	<b>Don.</b>	<b>27/07</b>	<b>GS Voormezele (1ste pl. – 4<sup>de</sup> prov.) - KVK</b>	<b>19u.</b>	
	22	Vrij.	28/07	Hersteltraining	19u15	T2
	23	Zon.	30/07	Training	9u30	T2
Week 3	<b>24</b>	<b>Ma.</b>	<b>31/07</b>	<b>KVK – KV Kortrijk U19</b>	<b>19u15</b>	<b>T1</b>
	25	Di.	01/08	Hersteltraining	19u15	T4
	26	Don.	03/08	Training	19u15	T4
	<b>27</b>	<b>Zat.</b>	<b>05/08</b>	<b>KM Torhout - KVK</b>	<b>16u.</b>	
	28	Zon.	06/08	Hersteltraining	9u30	T2
Week 4	29	Din.	08/08	Training	19u15	T4
	<b>30</b>	<b>Don.</b>	<b>10/08</b>	<b>De Panne (1e pl. – 3<sup>de</sup> prov.) - KVK</b>	<b>19u30</b>	
	31	Vrij.	11/08	Hersteltraining (loopschoenen)	19u15	
	32	Zon.	13/08	Training	9u30	T2
Week 5	<b>33</b>	<b>Ma.</b>	<b>14/08</b>	<b>Sparta Petegem - KVK</b>	<b>19u15</b>	
	34	Din.	15/08	Indiv. loslopen Recuperatie zone 45 min. + stretchingsoef.	Thuis	
	35	Don.	17/08	Training	19u15	T4
	<b>36</b>	<b>Vrij.</b>	<b>18/08</b>	<b>KVK – KSK Vlamertinge</b>	<b>19u30</b>	<b>T1</b>
	37	Zon.	20/08	Training	9u30	T2
Week 6	<b>38</b>	<b>Din.</b>	<b>22/08</b>	<b>Sparta Dikkebus (1<sup>ste</sup> pl. – 3<sup>de</sup> prov.) – KVK</b>	<b>19u30</b>	
	39	Don.	24/08	Training + sponsoravond (kledij!)	19u15	T4
	<b>40</b>	<b>Vrij.</b>	<b>25/08</b>	<b>KVK - KSV Oudenaarde</b>	<b>20u.</b>	<b>T1</b>
	41	Zat.	26/08	Indiv. loslopen Recuperatie zone 45 min. + stretchingsoef.	Thuis	
	42	Zon.	27/08	Training	9u30	T2
Week 0	43	Din.	29/08	Training	19u15	T4
	44	Don.	31/08	Training	19u15	T4
	<b>45</b>	<b>Vrij.</b>	<b>01/09</b>	<b>Start competitie</b>		