

Overzicht Trainingen seizoen 2021 - 2022



Status: 20-09-2021

week	Datum	dinsdag 19.00 - 20.00	woensdag 17.45 - 18.45	woensdag 19.00 - 20.00	donderdag 19.00 - 20.00	vrijdag 19.00 - 20.00	vrijdag 19.00 - 20.00	Zaterdag 08.45 - 09.45	Zaterdag 10.00 - 11.00	Zaterdag 11.15 - 12.15	Zondag 08.30 - 09.30	
		3.2	4.1	4.2	5.2	6.2 - 400m	6.3 - 333m 1)	7.2	7.3	7.4	1.2	
38	13 sept -19 sept	Buiten contract	Buiten contract	Buiten contract	Buiten contract	1	1	1	1	1	1	
39	20 sept. - 26 sept	1	1	1	1	1	1	1 - aanv. 7.30u	1 - aanv. 8.45u	1 - aanv. 10u	1	
40	27 sept. - 03 okt.	1	1	1	1	1	1	Invitation Cup Shorttrack				
41	04 okt. - 10 okt.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
42	11 okt. - 17 okt.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
43	18 okt. -24 okt.	7..2 Compensatie	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
44	25 okt. - 31 okt.	1	1	7.3 Compensatie	1	NK afstanden						
45	01 nov. - 07 nov.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
46	08 nov. - 14 nov.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
47	15 nov. 21 nov.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
48	22 nov. - 28 nov.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
49	29 nov. - 05 dec.	1	7.4 Compensatie en 6.3	1	1	1	1	1	1	1	1	
50	06 dec. - 12 dec.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
51	13 dec. - 19 dec.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
52	20 dec. - 26 dec.	Kerstvakantie	Kerstvakantie	Kerstvakantie	Kerstvakantie	kerstavond	Kerstavond	1e kerstdag	1e kerstdag	1e kerstdag	2e kerstdag	
1	27 dec. - 02 jan.	OKT					Oudejaarsdag	Oudejaarsdag	Nieuwjaarsdag	Nieuwjaarsdag	Nieuwjaarsdag	1.2 compensatie
2	03 jan. - 09 jan.	1	1	1	Buiten contract	EK Afstanden						
3	10 jan. - 16 jan.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
4	17 jan. - 23 jan.	7..2 Compensatie	7.4 Compensatie	6.3 Compensatie	Buiten contract	NK Allround & Sprint						
5	24 jan. - 30 jan.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
6	31 jan. - 06 febr.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
7	07 febr. - 13 febr.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
8	14 febr. - 20 febr.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
9	21 febr.- 27 febr.	7..3 Compensatie	1	6.3 Compensatie	1	1	1	1	1	1	1	
10	28 febr. - 06 mrt.	1	6.3 Compensatie	1	1	1	1	Viking Race			1	
11	07 mrt. - 13 mrt	1	1	1	Buiten contract	Worldcup Finale						
Subtotaal		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	
compensatie trainingen		3	3	3	0	0	4	2	2	2	0	
Buiten Contract i.v.m. diverse activiteiten		3	3	3	6	6	2	4	4	4	6	
Totaal		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	

Thialf	Tournooiën
02 -03-10-2021	Shorttrack Invitation Cup
29-31-10-2021	NK Afstanden
27-31-12-2021	OKT
07-09-01-2022	EK Afstanden
21-23-01-2022	NK
04-05-03-2022	Viking Race
11-13-03-2022	Worldcup Finale

Training op zaterdag 25 september 2021 starten in verband met NK Clubs 1,15 uur eerder

7.2 07.30 - 08.30 uur
7.3 08.45 - 09.45 uur
7.4 10.00 - 11.00 uur

1) 6.3 (333 m) Compensatie is afhankelijk van aantal uitval t.b.v. Shorttrack activiteiten