

Maandplanning maart 2020							
Week 1: 2/3 - 8/3	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
10:00 - 12:00							
18:30 - ±20:30			Lange afstand		horden en ver		
			Lange afstand				
			speerwerpen				
Wedstrijden							BK MAS

Week 2: 9/3 - 15/3	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
10:00 - 12:00							
18:30 - ±20:30	speerwerpen	Werptechnieken	Lange afstand				
	horden en hss		Lange afstand				
Wedstrijden							

Week 3: 16/3 - 22/3	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
10:00 - 12:00							groepstraining
18:30 - ±20:30			Lange afstand	hoog en hss			
			Lange afstand				
			speerwerpen				
Wedstrijden							

Week 4: 23/3 - 29/3	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
10:00 - 12:00						Sprint** groepstraining	
18:30 - ±20:30			Lange afstand		horden en hoog		
		Sprint	Lange afstand	Sprint*			
		Werptechnieken					
Wedstrijden							

Legende		
Koen	Gunter	Glenn
Xavier	Johny	Martine
Marnix	Luc	

* Glenn: Topsportal Gent

** Glenn: Blaarmeersen

Gunther: Topsportal Gent, 19u30

*Marnix: Topsportal Gent

*Martine: Stoepe

Johny: kogel - discus