

SEPTEMBER 2016			OKTOBER 2016			NOVEMBER 2016		
						Di	1	
						Wo	2	
Do	1		Do			Do	3	
Vr	2		Vr			Vr	4	
Za	3		Za	1	zwemles - reeks 1 - les 4 droogtraining (algemene conditie)	Za	5	zwemles - reeks 1 - les 8 droogtraining + initiator
Zo	4		Zo	2		Zo	6	BZK - Brugge + lange afstand Berchem G-zwemwedstrijd Ternat
Ma	5	start zwemtrainingen	Ma	3		Ma	7	
Di	6		Di	4		Di	8	
Wo	7		Wo	5		Wo	9	
Do	8		Do	6		Do	10	
Vr	9		Vr	7		Vr	11	Wapenstilstand
Za	10	HZC-Carwash zwemles - reeks 1 - les 1	Za	8	zwemles - reeks 1 - les 5 Prov. Kamp + B-race - Wezenberg	Za	12	zwemles - reeks 1 - les 9 + droogtraining BK - klein bad - Brugge
Zo	11		Zo	9	Prov. Kamp + B-race - Wezenberg	Zo	13	BK - klein bad - Brugge NVG-wedstrijd - Mol
Ma	12		Ma	10		Ma	14	
Di	13		Di	11		Di	15	
Wo	14		Wo	12		Wo	16	
Do	15		Do	13		Do	17	
Vr	16		Vr	14		Vr	18	
Za	17	zwemles - reeks 1 - les 2 start initiatorcursus	Za	15	HZC - wedstrijd 400M - Herentals	Za	19	zwemles - reeks 1 - les 10 ZN - 2-daagse Nijlen
Zo	18		Zo	16		Zo	20	ZN - 2-daagse Nijlen NVG-wedstrijd - Neerpelt
Ma	19		Ma	17		Ma	21	
Di	20		Di	18		Di	22	
Wo	21		Wo	19		Wo	23	
Do	22		Do	20		Do	24	
Vr	23		Vr	21		Vr	25	
Za	24	zwemles - reeks 1 - les 3 + initiator droogtraining (algemene conditie)	Za	22	zwemles - reeks 1 - les 6 Prov. Kamp + B-race - Wezenberg	Za	26	zwemles - reeks 2 - les 1 droogtraining + initiator
Zo	25		Zo	23	Prov. Kamp + lange afstand - Wezenberg	Zo	27	HZS - 200 M - Hasselt + H2O (Masters) PRANT - Sinterklaaszwemfeest - Berchem
Ma	26		Ma	24		Ma	28	
Di	27		Di	25		Di	29	
Wo	28		Wo	26		Wo	30	
Do	29		Do	27				
Vr	30		Vr	28	Vertrek mini-stage Butgenbach			
			Za	29	zwemles - reeks 1 - les 7 droogtraining (algemene conditie)			
				30	Terugkomst Butgenbach			
			Ma	31				

GEEN TRAINING

TRAINING VOLGENS VAKANTIE UURREGELING

ENKEL TRAINING COMP+MAST VOLGENS VAKANT

ENKEL TRAINING COMPETITIE EN MASTERS

DECEMBER 2016

JANUARI 2017

FEBRUARI 2017

DECEMBER 2016			JANUARI 2017			FEBRUARI 2017		
						Wo	1	
Do	1					Do	2	
Vr	2					Vr	3	
Za	3	zwemles - reeks 2 - les 2 + Sinterklaas komt MOZKA - lange afstand - Mol + droogtraining				Za	4	zwemles - reeks 2 - les 9 droogtraining (algemene conditie)
Zo	4		Zo	1	Nieuwjaar	Zo	5	Uitstap G-zwemmers Plopsaqua
Ma	5		Ma	2		Ma	6	
Di	6		Di	3		Di	7	
Wo	7		Wo	4		Wo	8	
Do	8		Do	5		Do	9	
Vr	9		Vr	6		Vr	10	VZF - Vlaamse jeugdkamp. - Wezenberg
Za	10	zwemles - reeks 2 - les 3 initiator	Za	7	zwemles - reeks 2 - les 5 droogtraining (algemene conditie)	Za	11	zwemles - reeks 2 - les 10 + droogtraining VZF - Vlaamse jeugdkamp. - Wezenberg
Zo	11		Zo	8	KAZSC - Pepermans - Wezenberg	Zo	12	VZF - Vlaamse jeugdkamp. - Wezenberg NVG-wedstrijd - Hoogstraten
Ma	12		Ma	9		Ma	13	
Di	13		Di	10		Di	14	
Wo	14		Wo	11		Wo	15	
Do	15		Do	12		Do	16	
Vr	16		Vr	13		Vr	17	
Za	17	zwemles - reeks 2 - les 4	Za	14	zwemles - reeks 2 - les 6 droogtraining (algemene conditie)	Za	18	zwemles - reeks 3 - les 1 ZGEEL - 2-daagse - Geel
Zo	18		Zo	15		Zo	19	ZGEEL - 2-daagse - Geel NVG-wedstrijd - Neerpelt
Ma	19		Ma	16		Ma	20	
Di	20		Di	17		Di	21	
Wo	21		Wo	18		Wo	22	
Do	22		Do	19		Do	23	
Vr	23		Vr	20		Vr	24	VZF - Vlaamse jeugdkamp. - Wezenberg
Za	24		Za	21	zwemles - reeks 2 - les 7 + droogtraining	Za	25	zwemles - reeks 3 - les 2 + droogtraining VZF - Vlaamse jeugdkamp. - Wezenberg
Zo	25	Kerstmis	Zo	22	NVG-wedstrijd - Turnhout	Zo	26	VZF - Vlaamse jeugdkamp. - Wezenberg
Ma	26		Ma	23		Ma	27	
Di	27	BEST - laatste kans - Leuven	Di	24		Di	28	
Wo	28		Wo	25				
Do	29		Do	26				
Vr	30	STW - Allerlaatste kans - St.-Niklaas	Vr	27				
Za	31		Za	28	zwemles - reeks 2 - les 8 droogtraining (algemene conditie)			
			Zo	29	Mosselpeest HZC			

GEEN TRAINING
TRAINING VOLGENS VAKANTIE UURREGELING

G-zwemwedstrijd - Lummen
ENKEL TRAINING COMP+MAST VOLGENS VAKANT
ENKEL TRAINING COMPETITIE EN MASTERS

ENKEL TRAINING MASTERS VOLGENS VAKANTIE

MAART 2017			APRIL 2017			MEI 2017		
						Ma	1	Feest van de Arbeid
						Di	2	
Wo	1					Wo	3	
Do	2					Do	4	
Vr	3					Vr	5	
Za	4	zwemles - reeks 3 - les 3 + droogtraining G-zwemwedstrijd - Geel	Za	1	zwemles - reeks 3 - les 7 FS98 - Internat. Speedo Meeting - Dortmund	Za	6	zwemles - reeks 3 - les 10 First meeting - Rozenbroeken
Zo	5		Zo	2	FS98 - Internat. Speedo Meeting - Dortmund	Zo	7	First meeting - Rozenbroeken
Ma	6		Ma	3		Ma	8	
Di	7		Di	4		Di	9	
Wo	8		Wo	5		Wo	10	
Do	9		Do	6		Do	11	
Vr	10		Vr	7		Vr	12	KBZB - BK groot bad - Wezenberg
Za	11	zwemles - reeks 3 - les 4 droogtraining (algemene conditie)	Za	8	droogtraining (algemene conditie)	Za	13	zwemles - reeks 4 - les 1 + droogtraining KBZB - BK groot bad - Wezenberg
Zo	12	KST - GP - Turnhout	Zo	9	HZS lange afstand - Hasselt	Zo	14	KBZB - BK groot bad - Wezenberg
Ma	13		Ma	10		Ma	15	
Di	14		Di	11		Di	16	
Wo	15		Wo	12		Wo	17	
Do	16		Do	13		Do	18	
Vr	17		Vr	14		Vr	19	
Za	18	zwemles - reeks 3 - les 5 droogtraining (algemene conditie)	Za	15	zwemles - reeks 3 - les 8 + droogtraining G-zwemstage Hoge Rielen - Kasterlee	Za	20	HZC Memorial FB - Herentals
Zo	19	ZN Guido de Cnaep - Nijlen	Zo	16	G-zwemstage Hoge Rielen - Kasterlee	Zo	21	BK - G-zwemmers - Charleroi
Ma	20		Ma	17	Paasmaandag + GZVN - Paasmeeting - Genk	Ma	22	
Di	21		Di	18		Di	23	
Wo	22		Wo	19		Wo	24	
Do	23		Do	20		Do	25	O. H. Hemelvaart
Vr	24		Vr	21		Vr	26	
Za	25	zwemles - reeks 3 - les 6 aflossingswedstrijd 100 x 100 - Herentals	Za	22	zwemles - reeks 3 - les 9 droogtraining (algemene conditie)	Za	27	zwemles - reeks 4 - les 2 droogtraining (algemene conditie)
Zo	26	NVG-wedstrijd - Nijlen	Zo	23	PRANT - Ziftingen Dauven - Berchem NVG-wedstrijd - Herentals	Zo	28	NVG-wedstrijd - Heist o/d berg ?
Ma	27		Ma	24		Ma	29	
Di	28		Di	25		Di	30	
Wo	29		Wo	26		Wo	31	
Do	30		Do	27				
Vr	31		Vr	28				
			Zo	29				

		Za	29				
		Zo	30	Laqua - Leuven cup			

GEEN TRAINING
TRAINING VOLGENS VAKANTIE UURREGELING

ENKEL TRAINING COMP+MAST VOLGENS VAKANT
ENKEL TRAINING COMPETITIE EN MASTERS

ENKEL TRAINING MASTERS VOLGENS VAKANTIE

JUNI 2017				JULI 2017				AUGUSTUS 2017			
								Di	1		
								Wo	2		
Do	1							Do	3		
Vr	2							Vr	4		
Za	3	zwemles - reeks 4 - les 3 droogtraining (algemene conditie)		Za	1			Za	5		
Zo	4	Pinksteren NVG-wedstrijd - Mol		Zo	2	stage Catez		Zo	6		
Ma	5	Pinkstermaandag		Ma	3	stage Catez		Ma	7		
Di	6			Di	4	stage Catez		Di	8		
Wo	7			Wo	5	stage Catez		Wo	9		
Do	8			Do	6	stage Catez		Do	10		
Vr	9			Vr	7	stage Catez		Vr	11		
Za	10	zwemles - reeks 4 - les 4		Za	8	stage Catez		Za	12		
Zo	11			Zo	9	stage Catez		Zo	13		
Ma	12			Ma	10	stage Catez		Ma	14		
Di	13			Di	11	stage Catez		Di	15	O.L.V. Hemelvaart	
Wo	14			Wo	12	stage Catez		Wo	16		
Do	15			Do	13			Do	17		
Vr	16			Vr	14	Zomercriterium		Vr	18		
Za	17	zwemles - reeks 4 - les 5		Za	15	Zomercriterium		Za	19		
Zo	18			Zo	16	Zomercriterium		Zo	20		
Ma	19			Ma	17			Ma	21		
Di	20			Di	18			Di	22		
Wo	21			Wo	19			Wo	23		
Do	22			Do	20	Nationale feestdag		Do	24		
Vr	23	Pretbad - Speeltraining		Vr	21	Nat.feestdag+Belgisch jeugdkampioensch		Vr	25		
Za	24	zwemles - reeks 4 - les 6		Za	22	Belgische jeugdkampioenschappen		Za	26		
Zo	25	BBQ HZC		Zo	23	Belgische jeugdkampioenschappen		Zo	27		
Ma	26			Ma	24			Ma	28		
Di	27			Di	25			Di	29		
Wo	28			Wo	26			Wo	30		
Do	29			Do	27			Do	31		

Vr	30		Vr	28	Belgische kampioenschappen			
			Za	29	Belgische kampioenschappen			
			Zo	30	Belgische kampioenschappen			

Ma	31	
ENKEL TRAINING COMP+MAST VOLGENS VAKANT		
ENKEL TRAINING COMPETITIE EN MASTERS		

GEEN TRAINING	
TRAINING VOLGENS VAKANTIE UURREGELING	

ENKEL TRAINING MASTERS VOLGENS VAKANTIE
