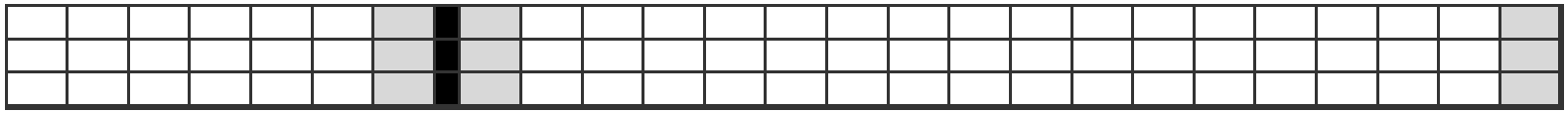
Jaarplan 20.. - 20..

Startdatum van de periode																											
jaarweek	19	20	21	22	23	24	25	26	27	**28**	**29**	**30**	**31**	**32**	**33**	**34**	**35**	**36**	**37**	**38**	**39**	**40**	**41**	**42**	**43**	**44**	**45**
trainingsweek	*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*	*16*	*17*	*18*	*19*	*20*	*21*	*22*	*23*	*24*	*25*	*26*	*27*
Periode	Voorbereidingsperiode 1								Voorbereidingsperiode 2								Voorbereidingsperiode 3							Specifieke V			
Methoden																											
Duurtraining	2		2																								
vaartspel/herstel				1																							
extensief duur			1																								
extensief interval	1		1	1																							
intensief duur																											
intensief interval																											
start/versnelling				1																							
sprint																											
totaal aantal trainingen	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	6	3	3
Middelen																											
ijstraining																								2	4	2	2
fietstraining	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
loop/sprongtraining	1	1	1	1	1	1	1	1					1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Iinline					1	1	1	1																			
krachttraining																											
circuittraining	1	1	1	1					1	1	1	1	1	1					1	1	1	1	1	1			
totaal aantal trainingen	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	6	3	3
Coordinatie																											
lenigheid																											
uithoudingsvermogen																											
krachttraining																											
snelheid																											
Activiteiten																											
Vakanties																											
testen								X								X							X				
trainingsweekend/kamp																											
Wedstrijden																											w
Omvang																											
intensiteit																											

Vul in bovenstaand schema in: week 1 = trainingsweek ??
1. de waarschijnlijke vakanties in 2013
2. in welke week zijn er belangrijke wedstrijden?
3. In welke weken heb je ijstraining?
4. In welke weken heb je geen ijs?
5. Wat ga je in die weken doen? Zie Middelen!
6. In welke periode zitten we nu?

jaarweek					
27-	32				zomervakantie
	18				meivakantie
52	1				kerstvakantie
43					trainingskamp
20					trainingsweekend

w	testwedstrijden
W	kampioenschappen

46	**47**	**48**	**49**	**50**	**51**	**52**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**
28	*29*	*30*	*31*	*32*	*33*	*34*	*35*	*36*	*37*	*38*	*39*	*40*	*41*	*42*	*43*	*44*	*45*	*46*	*47*	*48*	*49*	*50*	*51*	*52*
'P		WP 1					Sp.VP2			WP 2								Overgangsperiode						
3	3	3	3	3	3	2																		
2																								
1	1	1	1																					
1	1	1	1	1	1																			
	1	1	1	1	1	2																		
3	3	3	3	3	3	2																		
		w			w							**W**			**W**