



	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Week 1 3 Aug – 9 Aug C1 W1	training opstart EVV stap 1 (6x60) Extensief	training voetbalconditie EVV stap 1 (6x60) Partijen groot Stap 1 Intensief	vrij	training speelwijze EVV stap 2 (7x50) Extensief	vrij	training speelwijze EVV stap 2 (7x50) Extensief	vrij
Week 2 10 Aug – 16 Aug C1 W2	training speelwijze EVV stap 3 (8x40) Extensief	training voetbalconditie EVV stap 3 (8x40) Partijen groot Stap 2 Intensief	vrij	training wedstrijdtraining EVV stap 4 (9x30) Extensief – intensief	vrij	wedstrijd	vrij
Week 3 17 Aug – 23 Aug C1 W3	training opstart EVV stap 4 (9x30) Extensief	training voetbalconditie EVV stap 5 (10x20) Partijen midden Stap 1 Intensief	vrij	training wedstrijdtraining EVV stap 5 (10x20) Extensief – intensief	vrij	wedstrijd	vrij



	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Week 4 24 Aug – 30 Aug C1 W4	training opstart Extensief	training voetbalconditie Sprints weinig rust Stap 1 Partijen midden Stap 2 Intensief	vrij	training wedstrijdtraining Extensief – intensief	vrij	wedstrijd	vrij
Week 5 31 Aug – 6 Sep Neutraal	training opstart Extensief	wedstrijd	vrij	training opstart Extensief	vrij	wedstrijd	vrij
Week 6 7 Sep – 13 Sep C1 W5	training opstart Extensief	training voetbalconditie Sprints veel rust Stap 1 Partijen klein Stap 3 Intensief	vrij	training wedstrijdtraining Extensief – intensief	vrij	wedstrijd	vrij



	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Week 7 14 Sep – 20 Sep C1 W6	training opstart Extensief	training voetbalconditie Sprints veel rust Stap 2 Partijen klein Stap 4 Intensief	vrij	training wedstrijdtraining Extensief – intensief	vrij	wedstrijd	vrij
Week 8 21 Sep – 27 Sep C2 W1	training opstart Extensief	training voetbalconditie EVV Stap 3 Partijen groot Stap 2 Intensief	vrij	training wedstrijdtraining Extensief – intensief	vrij	wedstrijd	vrij
Week 9 28 Sep – 4 Oct C2 W2	training opstart Extensief	training voetbalconditie EVV Stap 4 Partijen groot Stap 3 Intensief	vrij	training wedstrijdtraining Extensief – intensief	vrij	wedstrijd	vrij



	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Week 10 5 Oct – 11 Oct Neutraal	training opstart Extensief	wedstrijd	vrij	training opstart Extensief	vrij	wedstrijd	vrij
Week 11 12 Oct – 18 Oct C2 W3	training opstart Extensief	training voetbalconditie Sprints weinig rust Stap 1 Partijen midden Stap 2 Intensief	vrij	training wedstrijdtraining Extensief – intensief	vrij	wedstrijd	vrij
Week 12 19 Oct – 25 Oct C2 W4	training opstart Extensief	training voetbalconditie Sprints weinig rust Stap 2 Partijen midden Stap 3 Intensief	vrij	training wedstrijdtraining Extensief – intensief	vrij	wedstrijd	vrij



	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Week 13 26 Oct – 1 Nov C2 W5	training opstart Extensief	training voetbalconditie Sprints veel rust Stap 2 Partijen klein Stap 4 Intensief	vrij	training wedstrijdtraining Extensief – intensief	vrij	wedstrijd	vrij
Week 14 2 Nov – 8 Nov C2 W6	training opstart Extensief	training voetbalconditie Sprints veel rust Stap 3 Partijen klein Stap 5 Intensief	vrij	training wedstrijdtraining Extensief – intensief	vrij	wedstrijd	vrij
Week 15 9 Nov – 15 Nov Neutraal	training opstart Extensief	wedstrijd	vrij	training opstart Extensief	vrij	wedstrijd	vrij



	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Week 16 16 Nov – 22 Nov C3 W1	training opstart Extensief	training voetbalconditie EVV Stap 3 Partijen groot Stap 3 Intensief	vrij	training wedstrijdtraining Extensief – intensief	vrij	wedstrijd	vrij
Week 17 23 Nov – 29 Nov C3 W2	training opstart Extensief	training voetbalconditie EVV Stap 4 Partijen groot Stap 4 Intensief	vrij	training wedstrijdtraining Extensief – intensief	vrij	wedstrijd	vrij
Week 18 30 Nov – 6 Dec C3 W3	training opstart Extensief	training voetbalconditie Sprints weinig rust Stap 2 Partijen midden Stap 3 Intensief	vrij	training wedstrijdtraining Extensief – intensief	vrij	wedstrijd	vrij



	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Week 19 7 Dec – 13 Dec C3 W4	training opstart Extensief	training voetbalconditie Sprints weinig rust Stap 3 Partijen midden Stap 4 Intensief	vrij	training wedstrijdtraining Extensief – intensief	vrij	wedstrijd	vrij
Week 20 14 Dec – 20 Dec Neutraal	training opstart Extensief	wedstrijd	vrij	training opstart Extensief	vrij	wedstrijd	vrij