

## TEAMPERIODISERING

dag	tr.wk. 1	C1W1	tr.wk. 2	C1W2	tr.wk. 3	C1W3	tr.wk. 4	C1W4	tr.wk. 5	C1W5	tr.wk. 6	C1W6
	10-8 t/m 16-8		17-8 t/m 23-8		24-8 t/m 30-8		31-8 t/m 6-9		7-9 t/m 13-9		14-9 t/m 20-9	
maandag	TRAINING HT		TRAINING HT		TRAINING HT		TRAINING HT		TRAINING HT		TRAINING HT	
dinsdag	TRAINING KCT – aanvallen		TRAINING KCT – aanvallen		TRAINING KCT – aanvallen		TRAINING KCT – verdedigen		TRAINING KCT – verdedigen		TRAINING KCT – verdedigen	
woensdag												
donderdag	TRAINING TT- aanvallen		TRAINING TT – aanvallen		TRAINING TT- aanvallen		TRAINING TT – verdedigen		TRAINING TT- verdedigen		TRAINING TT – verdedigen	
vrijdag												
zaterdag												
zondag	WEDSTRIJD		WEDSTRIJD		WEDSTRIJD		WEDSTRIJD		WEDSTRIJD		WEDSTRIJD	

Legenda

tr.wk.	-	trainingsweek
C1	-	cyclus 1
W1	-	week 1
HT	-	hersteltraining
KCT	-	korfbalconditietraining
TT	-	teamtactisch