

Week	Dinsdag			Woensdag		Vrijdag		
		Gr 1 & 2	Gr 3 t/m 7		Gr 1		Gr 1	Gr 2 & 3
41	6-okt	IJsgewenning	IJsgewenning	7-okt	IJsgewenning	9-okt	IJsgewenning	IJsgewenning
42	13-okt	Zuur 2	Duur 1	14-okt	Duur 2	16-okt	Zuur 1	Duur 2
43	20-okt	Snelheid 1	Zuur 2	21-okt	Zuur 1	23-okt	Snelheid 2	Zuur 1
44	27-okt	Duur 2	Snelheid 1	28-okt	Snelheid 1	30-okt	Duur 1	Snelheid 2
45	3-nov	Zuur 1	Duur 2	4-nov	Duur 1	6-nov	Zuur 2	Duur 1
46	10-nov	Snelheid 2	Zuur 1	11-nov	Zuur 2	13-nov	Snelheid 1	Zuur 2
47	17-nov	Duur 1	Snelheid 2	18-nov	Snelheid 2	20-nov	Duur 2	Snelheid 1
48	24-nov	Zuur 2	Duur 1	25-nov	Duur 2	27-nov	Zuur 1	Duur 2
49	1-dec	Snelheid 1	Zuur 2	2-dec	Zuur 1	4-dec	Snelheid 2	Zuur 1
50	8-dec	Duur 2	Snelheid 1	9-dec	Snelheid 1	11-dec	Duur 1	Snelheid 2
51	15-dec	Zuur 1	Duur 2	16-dec	Duur 1	18-dec	Zuur 2	Duur 1
52	22-dec	Snelheid 2	Zuur 1	23-dec	Zuur 2	25-dec	Snelheid 1	Zuur 2
53	29-dec	Duur 1	Snelheid 2	30-dec	Snelheid 2	1-jan	Duur 2	Snelheid 1
1	5-jan	Zuur 2	Duur 1	6-jan	Duur 2	8-jan	Zuur 1	Duur 2
2	12-jan	Snelheid 1	Zuur 2	13-jan	Zuur 1	15-jan	Snelheid 2	Zuur 1
3	19-jan	Duur 2	Snelheid 1	20-jan	Snelheid 1	22-jan	Duur 1	Snelheid 2
4	26-jan	Zuur 1	Duur 2	27-jan	Duur 1	29-jan	Zuur 2	Duur 1
5	2-feb	Snelheid 2	Zuur 1	3-feb	Zuur 2	5-feb	Snelheid 1	Zuur 2
6	9-feb	Duur 1	Snelheid 2	10-feb	Snelheid 2	12-feb	Duur 2	Snelheid 1
7	16-feb	Zuur 2	Duur 1	17-feb	Duur 2	19-feb	Zuur 1	Duur 2
8	23-feb	Snelheid 1	Zuur 2	24-feb	Zuur 1	26-feb	Snelheid 2	Zuur 1
9	2-mrt	Duur 2	Snelheid 1	3-mrt	Snelheid 1	5-mrt	Duur 1	Snelheid 2
10	9-mrt	Zuur 1	Duur 2	10-mrt	Duur 1	12-mrt	Zuur 2	Duur 1
11	16-mrt	Snelheid 2	Zuur 1	17-mrt	Zuur 2	19-mrt	Snelheid 1	Zuur 2
12	23-mrt	Duur 1	Snelheid 2	24-mrt	Snelheid 2	26-mrt	Duur 2	Snelheid 1

Dinsdag		
	Gr 8 & 9	
7-okt	Houding	Rechte stuk
14-okt	Houding	Rechte stuk
21-okt	Glijden	Rechte stuk
28-okt	Glijden	Rechte stuk
4-nov	Afzet	Rechte stuk
11-nov	Afzet	Rechte stuk
18-nov	Houding	Bocht
25-nov	Glijden	Bocht
2-dec	Glijden	Bocht
9-dec	Afzet/Plaatsen	Bocht
16-dec	Houding	Rechte stuk
23-dec	Houding + Glijden	Rechte stuk
30-dec	Houding + Afzet	Rechte stuk
6-jan	Houding + Glijden	Bocht
13-jan	Houding + Afzet/Plaatsen	Bocht
20-jan	Houding	Rechte stuk
27-jan	Afzet	Rechte stuk
3-feb	Afzet + Bijhaal	Rechte stuk
10-feb	Houding + Glijden	Bocht
17-feb	Houding + Afzet/Plaatsen	Bocht
24-feb	Houding	Rechte stuk
3-mrt	Glijden	Rechte stuk
10-mrt	Afzet + Bijhaal	Rechte stuk
17-mrt	Houding + Glijden	Bocht
24-mrt	Houding + Afzet/Plaatsen	Bocht

Type	Omschrijving
Duur 1	Lange duurblokken; uithoudingsvermogen
Duur 2	Interval duur (korte blokjes)
Zuur 1	Intensief interval
Zuur 2	Tempo interval; int duur interval
Snelheid 1	Start en korte tempo
Snelheid 2	Korte snelheid

Type	Omschrijving
Houding	Schaatshouding
Glijden	Glijden op één been, recht op de schaats staan en balans houden
Afzet	Zijwaartse afzet
Afzet/Plaatsen	Zijwaartse afzet, stappen en/of overstappen
Bijhaal	Ronde vloeiende beweging maken van afzet naar plaatsing