

Dag	Datum	Training	Niveau	Locatie	Start	Einde
Zo	1/01/2023	Geen training		Nieuwjaar		
Ma	2/01/2023	Geen training		2° Nieuwjaar		
Wo	4/01/2023	Lopen	L2 + L3	AP Zwevegem	16u00	17u30
Wo	4/01/2023	Lopen	L1	AP Zwevegem	17u30	18u30
Do	5/01/2023	Zwemmen	Z1 + Z2	ZB Avelgem	19u15	20u15
Za	7/01/2023	Zwemmen	Z1 + Z2	ZB Avelgem	09u30	10u30
Za	7/01/2023	Zwemmen	Z3	ZB Avelgem	15u30	17u00
Zo	8/01/2023	Balsporten	All	SH Avelgem	09u00	10u30
Ma	9/01/2023	Zwemmen	Z3	ZB Avelgem	20u15	21u30
Wo	11/01/2023	Lopen	L2 + L3	AP Zwevegem	16u00	17u30
Wo	11/01/2023	Lopen	L1	AP Zwevegem	17u30	18u30
Do	12/01/2023	Zwemmen	Z1 + Z2	ZB Avelgem	19u15	20u15
Za	14/01/2023	Zwemmen	Z1 + Z2	ZB Avelgem	09u30	10u30
Za	14/01/2023	Zwemmen	Z3	ZB Avelgem	15u30	17u00
Zo	15/01/2023	Run & bike	All	SH Avelgem	09u00	10u30
Ma	16/01/2023	Zwemmen	Z3	ZB Avelgem	20u15	21u30
Wo	18/01/2023	Lopen	L2 + L3	AP Zwevegem	16u00	17u30
Wo	18/01/2023	Lopen	L1	AP Zwevegem	17u30	18u30
Do	19/01/2023	Zwemmen	Z1 + Z2	ZB Avelgem	19u15	20u15
Za	21/01/2023	Zwemmen	Z1 + Z2	ZB Avelgem	09u30	10u30
Za	21/01/2023	Zwemmen	Z3	ZB Avelgem	15u30	17u00
Zo	22/01/2023	Geen omnisport				
Ma	23/01/2023	Zwemmen	Z3	ZB Avelgem	20u15	21u30
Wo	25/01/2023	Lopen	L2 + L3	AP Zwevegem	16u00	17u30
Wo	25/01/2023	Lopen	L1	AP Zwevegem	17u30	18u30
Do	26/01/2023	Zwemmen	Z1 + Z2	ZB Avelgem	19u15	20u15
Za	28/01/2023	Zwemmen	Z1 + Z2	ZB Avelgem	09u30	10u30
Za	28/01/2023	Zwemmen	Z3	ZB Avelgem	15u30	17u00
Zo	29/01/2023	400 m zwemtest	All	ZB Avelgem	09u30	11u30
Ma	30/01/2023	Zwemmen	Z3	ZB Avelgem	20u15	21u30