



WEEKSCHEMA

Hoe maak ik een goede weekplanning?

Stap 1: Vul je vaste en vrij te kiezen trainingen en eventueel wedstrijd in.

Stap 2: Vul het lessenrooster in nadat je samen met de studietrajectbegeleider je geïndividualiseerd studietraject bepaald hebt en het lessenrooster hiervan bekend is.

Stap 3: Breng je verplaatsingen in kaart.

Stap 4: Plan je studiemomenten in (studeren, opdrachten maken, ...).

Stap 5: Voorzie de tijd die jij nodig hebt om te ontspannen en op te laden voor topsport & studie.

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
6u-7u							
7u-8u							
8u-9u							
9u-10u							
10u-11u							
11u-12u							
12u-13u							
13u-14u							
14u-15u							
15u-16u							
16u-17u							
17u-18u							
18u-19u							
19u-20u							
20u-21u							
21u-22u							
22u-23u							

LEGENDE

STUDIE	
les	
zelfstudie	
SPORTIEF	
training, vaste timing	
training, timing zelf te kiezen	
wedstrijd	
VERPLAATSING	
verplaatsing	
RUST & ONTSPANNING	
rust	
sociale activiteiten	