

# PROGRAMMA PLANNING



## GirlzOnly Waterpolokamp

Meiden D en E Jeugd - 20, 21, 22 en 23 juli 2019  
KNZB Bad, Woudenbergseweg 56, 3707 HX Zeist

### Zaterdag 20 juli 2019

09.30	Start trainersopleiding/bijeenkomst
14.00	Informatie ouders/speelsters (huishoudelijk)
14.30	Kamers en tassen organiseren
15.00 – 15.30	Videotraining
16.00 – 17.30	Watertraining 1
18.00	Diner
19.00 – 21.00	Kennismakingsspelen

### Zondag 21 juli 2019

09.00 – 09.30	Ontbijt
10.00 – 10.30	Videotraining
11.00 – 12.30	Watertraining 2
13.00	Warme lunch
13.45 – 15.00	Rust + kletsen op kamers
15.15 – 16.00	Sport en spel
16.30 – 18.00	Watertraining 3
18.30	Diner
19.30 – 21.00	Avondspel

### Maandag 22 juli 2019

06.30 – 07.00	Ontbijt
07.30 – 09.30	Watertraining 4
10.00	Ochtendsnack
10.15 – 11.30	Rust + kletsen op kamers
12.15	Warme lunch
14.00 – 15.00	Middagspel
15.30	Middagsnack
16.00 – 19.00	Watertraining 5
19.45	BBQ

### Dinsdag 23 juli 2019

07.00 – 07.30	Ontbijt
07.30 – 08.00	Videotraining
08.30 – 10.30	Watertraining 6
11.00 – 11.30	Opruimen/schoonmaken/tassen inpakken/klaarmaken voor vertrek
11.30 – 12.00	Spelers/ouders/trainers bijeenkomst en .....

EINDE GirlzOnly Waterpolokamp  
(Inschrijven en meer informatie zie [www.waterpolokampen.nl](http://www.waterpolokampen.nl))