

PROGRAMMA PLANNING



RTC Waterpolokamp

RTC spelers/sters - 23, 24, 25 en 26 juli 2019
KNZB Bad, Woudenbergseweg 56, 3707 HX Zeist

Dinsdag 23 juli 2019

RTC spelers/sters + coaches EIGEN lunch/fruit en drinken mee

09.30	Start trainersopleiding/bijeenkomst
14.00	Informatie ouders/spelers/speelsters (huishoudelijk)
14.30	Kamers en tassen organiseren
15.00 – 15.30	Videotraining
16.00 – 18.00	Watertraining 1
18.30	Diner
19.30 – 21.30	Kennismakingsspelen

Woensdag 24 juli 2019

06.30 – 07.00	Ontbijt
07.30 – 09.30	Watertraining 2
10.00	Ochtendsnack
10.15 – 11.30	Rust + kletsen op kamers
12.15	Warme lunch
14.00 – 16.00	Watertraining 3
17.30	BBQ
19.30 – 21.30	Avondspel

Donderdag 25 juli 2019

10.00 – 10.30	Ontbijt
11.00 – 11.30	Videotraining
12.00 – 13.30	Watertraining 4
14.00	Warme lunch
14.45 – 15.30	Rust + kletsen op kamers
15.45 – 16.45	Middagspel
17.00 – 17.30	Videotraining incl. middagsnack
18.00 – 20.00	Watertraining 5
20.30	Diner

Vrijdag 26 juli 2019

07.00 – 07.30	Ontbijt
07.30 – 08.00	Videotraining
08.30 – 11.00	Watertraining 6
11.30 – 12.00	Opruimen/schoonmaken/tassen inpakken/klaarmaken voor vertrek
12.00 – 12.30	Spelers/ouders/trainers bijeenkomst en

EINDE RTC Waterpolokamp
(Inschrijven en meer informatie zie www.waterpolokampen.nl)