



Overzicht trainingsinhoud FT-stage herfststage 2018

				GR 1	GR 1
		Trainingsdoel	Techniek	meisjes 2006 jongens 2005	meisjes 2007 jongens 2006
maandag 29/10/2018	AM PM	aankomst AE1	sculling/rugslag	5100	4500
dinsdag 30/10/2018	AM PM	ANC AE1 cr -- langere fracties	elke slag -> vertrekken vanuit bn schoolslag	4500 4950	4150 4350
woensdag 31/10/2018	AM PM	AE1	vertical kicks (cr + vl) / keerpunten	4400	4000
donderdag 01/11/2018	AM PM	AE2 AE1 -- circuitvorm	crawl Keerpunt + kicks + sculling	5400 4500	4800 4000
vrijdag 02/11/2018	AM PM	AE1-AE3 (wisselslag)	vlinderslag	4800	4200
TOTAAL				33650	30000