



### FT-stage Abbeville (7 - 11/04/2019)

7/04/19	8/04/19	9/04/19	10/04/19	11/04/19
10u15 onthaal	07u00 ontbijt 08u00-10u00 zwemmen	07u00 ontbijt 08u00-10u00 zwemmen	07u00 ontbijt 08u00-10u00 zwemmen	07u00 ontbijt 08u00-10u00 zwemmen
10u30 vertrek Abbeville 14u30 - 15u30 aankomst Abbeville	sporthal 11u00-12u00 (of buiten afh van weer) 12u15 eten 13u15-14u45 platte rust 15u30-18u00 opwarming+zwemtraining	sporthal 11u00-12u00 (of buiten afh van weer) 12u15 eten 13u15-14u45 platte rust 15u30-18u00 spelactiviteit	sporthal 11u00-12u00 (of buiten afh van weer) 12u15 eten 13u15-14u45 platte rust 15u30-18u00 spelactiviteit	11u00-12u00 sporthal 12u00 afhalen 12u30 vertrek naar huis
18u00-20u00 zwemmen 19u00 avondeten 20u00 avondactiviteit	18u00-18u30 stretching 19u00 avondeten 20u00 avondactiviteit	18u00-18u30 stretching 19u00 avondeten 20u00 avondactiviteit	18u00-18u30 stretching 19u00 avondeten 20u00 avondactiviteit	