

2018	
Datum:	Schema MAANDAGavond-training:
1-1-2018	Nieuwjaar
8-1-2018	Lichte training afstanden van 50 tot 100m
15-1-2018	Met T-shirt en weerstand bakjes 30 min daarna afstanden
22-1-2018	Breedte bad 30 min, daarna VOLLEYBAL (personen)
29-1-2018	Circuit hele bad 2x20 min
5-2-2018	lengte bad met opdrachten van schema's van 9 min
12-2-2018	Carnavalsmaandag
19-2-2018	Breedte bad oefeningen met TWEE PERSONEN 30 min.
26-2-2018	Opdrachten van 8 minuten met schema's
5-3-2018	T-shirt en met hartslag meten afstand 25m, 50m daarna opdrachten
12-3-2018	Breedte bad 30 min, daarna VOLLEYBAL (personen)
19-3-2018	Afstanden zwemmen 300m tot 600m (met en zonder tijd)
26-3-2018	Veel arm oefeningen met en zonder plank en met en zonder peddels
2-4-2018	Tweede Paasdag
9-4-2018	Opdrachten van 8 minuten met schema's
16-4-2018	30 minuten sprinten 25 tot 50 meters, been en armen oefeningen
23-4-2018	T- shirt met opdrachten van 8 minuten
30-4-2018	Circuit hele bad 2x20 min
7-5-2018	Zwemmen met weerstand bakjes en peddels afstanden 300 tot 400m
14-5-2018	Circuit hele bad afstanden op tijd school-borst-rug crawl
21-5-2018	Tweede Pinksterdag
28-5-2018	Breedte bad 30 min, daarna VOLLEYBAL (personen)
4-6-2018	Opdrachten van 8 minuten met weerstand bakjes
11-6-2018	Verschillende opdrachten duur 10 minuten per opdracht
18-6-2018	Breedte bad 30 min, daarna VOLLEYBAL (personen)
25-6-2018	Hartslag meten sprinten 25m en afstanden 100 tot 150m
2-7-2018	Opdrachten van 10 minuten veel zwemmen van schema's
9-7-2018	GEEN TRAINING ZSB school vakantie
16-7-2018	GEEN TRAINING ZSB school vakantie
23-7-2018	GEEN TRAINING ZSB school vakantie
30-7-2018	GEEN TRAINING ZSB school vakantie
	vakantie 7-7 tot 19-8 schoolvakantie zuiden
	Bestuur ZSB:
	Anke Kroonen E-mail: anke.kroonen@outlook.com
	Tijs Hillen E-mail: tijs@hillen.nl
	Wim Sillevs E-mail: wim@sillevs.net

VAKANTIE krijgen jullie nog bericht

HUUB DOHMEN 046-4377212 E-MAIL: BOUWELS@PLANET.NL

ONDERWERP ALTIJD ZSB vermelden ANDERS WORDT DEZE ZONDER TE OPENEN VERWIJDERD krijg altijd veel berichten