

Tijdschema training Lelystad blok 1

Training Lelystad

09:00 uur

09:45 uur

Blok 1

Aanvang & inschrijven

Briefing

Kantine

Kantine

Sessie 1

10:00 uur

10:10 uur

10:20 uur

Groep 1

Groep 2

Groep 3

10 min.

10 min.

10 min.

Circuit

Circuit

Circuit

Sessie 2

10:30 uur

10:40 uur

10:50 uur

Groep 1

Groep 2

Groep 3

10 min.

10 min.

10 min.

Circuit

Circuit

Circuit

Sessie 3

11:00 uur

11:10 uur

11:20 uur

Groep 1

Groep 2

Groep 3

10 min.

10 min.

10 min.

Circuit

Circuit

Circuit

Sessie 4

11:30 uur

11:40 uur

11:50 uur

Groep 1

Groep 2

Groep 3

10 min.

10 min.

10 min.

Circuit

Circuit

Circuit

Sessie 5

12:00 uur

12:10 uur

12:20 uur

Groep 1

Groep 2

Groep 3

10 min.

10 min.

10 min.

Circuit

Circuit

Circuit

Sessie 6

12:30 uur

12:40 uur

12:50 uur

Groep 1

Groep 2

Groep 3

10 min.

10 min.

10 min.

Circuit

Circuit

Circuit

Tijdschema knee-down training

Knee-down training

12:30 uur Aanvang & inschrijven Kantine

Sessie 1

13:00 uur Kneedown 10 min. Circuit

13:10 uur Pauze / feedback

Sessie 2

13:20 uur Kneedown 10 min. Circuit

13:30 uur Pauze / feedback

Sessie 3

13:40 uur Kneedown 10 min. Circuit

13:50 uur Pauze / feedback

Tijdschema training Lelystad blok 2

Training Lelystad

13:00 uur

13:45 uur

Blok 2

Aanvang & inschrijven

Briefing

Kantine

Kantine

Sessie 1

14:00 uur

14:10 uur

14:20 uur

Groep 3

Groep 1

Groep 2

10 min.

10 min.

10 min.

Circuit

Circuit

Circuit

Sessie 2

14:30 uur

14:40 uur

14:50 uur

Groep 3

Groep 1

Groep 2

10 min.

10 min.

10 min.

Circuit

Circuit

Circuit

Sessie 3

15:00 uur

15:10 uur

15:20 uur

Groep 3

Groep 1

Groep 2

10 min.

10 min.

10 min.

Circuit

Circuit

Circuit

Sessie 4

15:30 uur

15:40 uur

15:50 uur

Groep 3

Groep 1

Groep 2

10 min.

10 min.

10 min.

Circuit

Circuit

Circuit

Sessie 5

16:00 uur

16:10 uur

16:20 uur

Groep 3

Groep 1

Groep 2

10 min.

10 min.

10 min.

Circuit

Circuit

Circuit

Sessie 6

16:30 uur

16:40 uur

16:50 uur

Groep 3

Groep 1

Groep 2

10 min.

10 min.

10 min.

Circuit

Circuit

Circuit