

## Dinsdagen-VOORJAAR

2018	
Datum:	Schema DINSDAGavond-training:
2-1-2018	GEEN TRAINING ZSB
9-1-2018	<b>Lichte Training</b> afstanden van 50m tot 100m
16-1-2018	<b>Zwemvliezen</b> 30 min afstanden, daarna met peddels
23-1-2018	Breedte bad 30 min, daarna <b>VOLLYBAL (personen)</b>
30-1-2018	<b>T-SHIRT en peddels</b> 30min daarna been en armen
6-2-2018	lengte bad opdrachten van 9 min <b>met schema's</b>
13-2-2018	<b>Carnavalsdinsdag</b>
20-2-2018	Breedte bad 30 min sprinten daarna <b>VOLLYBAL (personen)</b>
27-2-2018	afstanden zwemmen afstanden 300 tot 600m ( met en zonder tijd )
6-3-2018	<b>T-SHIRT met weerstand bakjes</b>
13-3-2018	Breedte bad 30 min, daarna <b>VOLLYBAL (personen)</b>
20-3-2018	Opdrachten van 8 min met <b>plankjes en peddels</b>
27-3-2018	30 min met plankjes zwemmen daarna sprinten
3-4-2018	<b>Circuit</b> hele bad met <b>T-SHIRT opdrachten 20 min</b> (2e PASEN )
10-4-2018	Opdrachten van 10 min veel zwemmen met <b>peddels,plankjes</b>
17-4-2018	Breedte bad 30 min <b>met 2 personen</b> ,daarna <b>VOLLYBAL (personen)</b>
24-4-2018	<b>Zwemvliezen</b> 30 min afstanden, daarna met peddels 300m
1-5-2018	Opdrachten van 10 min veel zwemmen <b>met schema's</b>
8-5-2018	Breedte bad 30 min veel armen en benen daarna <b>VOLLYBAL (personen)</b>
15-5-2018	<b>T-SHIRT en zwemvliezen</b> en peddels
22-5-2018	<b>Circuit</b> hele bad <b>opdrachten van 20 min</b> ( 2e PINKSTERDAG )
29-5-2018	lengte bad opdrachten van 9 min <b>met schema's</b>
5-6-2018	Afstanden zwemmen met <b>weerstand bakjes en peddels</b>
12-6-2018	Breedte bad en opdrachten met twee personen <b>kan ook in de lengte</b>
19-6-2018	lengte bad met <b>opdrachten van schema's van 9 min</b>
26-6-2018	<b>Zwemvliezen</b> 30 min, daarna plankjes en peddels
3-7-2018	Breedte bad 30 min daarna <b>VOLLYBAL (personen)</b>
10-7-2018	<b>GEEN TRAINING ZSB schoolvakantie</b>
17-7-2018	<b>GEEN TRAINING ZSB schoolvakantie</b>
24-7-2018	<b>GEEN TRAINING ZSB schoolvakantie</b>
	<b>vakantie 7-7 tot 19-8 schoolvakantie zuiden</b>
	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