

TESTDAG JAARGANG 2006

Vrijdag 2 februari 2018



Meisjes 2006

10.45 – 11.00 uur	Ontvangst
11.00 – 12.15 uur	Droogtraining testen – metingen – uitleg watertesten
12.15 – 12.45 uur	rust (omkleden – eten)
12.45 – 13.00 uur	water warming-up
13.00 – 14.00 uur	water testen
14.00 – 14.30 uur	rust
14.30 – 16.00 uur	water wedstrijdjes
16.00 uur	afsluiten

Jongens 2006

14.30 – 14.45 uur	Ontvangst
14.45 – 15.45 uur	Droogtraining testen – metingen – uitleg watertesten
15.45 – 16.15 uur	rust (omkleden – eten)
16.15 – 16.30 uur	water warming-up
16.30 – 17.30 uur	water testen
17.30 – 18.00 uur	rust
18.00 – 19.30 uur	water wedstrijdjes
19.30 uur	afsluiten

Droogtraining (leerlijn NOC*NSF)

- Planken
- Squat
- Buikspieren
- Brug
- Push-ups
- Zijwaarts planken

Water testen

- 100m handafzet
- 50m handafzet (start)
- 25m sluipen / verplaatsen linkerzij (handafzet start)
- 25m sluipen / verplaatsen rechterzij (handafzet start)
- 25m zwemmen met bal
- 25m benen met bal
- Passing bal

Wedstrijden

- A-B-C-D of A-B-C