

## Programma Trainingsweekend UZSC 5, 6 en 7 september 2014

### Vrijdagavond 5 september

19.00-20.00 training o.11 en o.13  
19.00-20.00 informatiebijeenkomst o.15 en o.17 voor ouders en sporters  
20.00-21.00 training o.15 en o.17  
20.00-21.00 informatiebijeenkomst o.11 en o.13 voor ouders en sporters

### Zaterdag 6 september

o.11 ABC en o.13 ABC  
13.30 voedingsinfo van Janneke Pieterse (Sportkeuken)  
14.00 lunch  
14.30 omkleden en warming up  
15.00-16.00 training  
16.30 fruitsnack en zuivel  
vrije tijd  
17.30 avondeten  
18.00 theorie  
18.30 omkleden en warming up  
19.00-20.00 training  
20.30 snack en zuivel

### Zaterdag 6 september

m. o.15/o.17  
16.00 voedingsinfo van Janneke Pieterse (Sportkeuken)  
16.30 high tea  
17.00 omkleden en warming up  
17.30-19.00 training  
19.30 avondeten  
20.00 teamactiviteit in te vullen door trainer

### Zaterdag 6 september

j. o.15/o.17  
14.30 voedingsinfo van Janneke Pieterse (Sportkeuken)  
15.00 fruitsnack en zuivel  
15.30 omkleden en warming up  
16.00-17.30 training  
18.00 avondeten  
Duitse gasten eten mee  
18.30-19.30 vrije tijd in te vullen door de trainer  
19.30 omkleden en warming up  
20.00-21.30 training  
21.30/22.00 snack en zuivel

### Zondag 7 september

o.11 ABC en o.13 ABC  
13.30 lunch  
14.00 omkleden en warming up  
14.30-15.30 training  
16.00 warme snack en zuivel  
afsluiting trainingsweekend met trainer

### Zondag 7 september

m. o.15/o.17  
12.00 brunch  
12.30 omkleden en warming up  
13.00-14.30 trainen  
15.00 warme snack en zuivel  
15.00-16.30 vrije tijd in te vullen door de trainer  
16.30 omkleden en warming up  
17.00-18.30 training  
19.00 fruitsnack en zuivel  
afsluiting trainingsweekend met trainer

### Zondag 7 september

j. o.15/o.17  
14.30 late lunch  
14.00 omkleden en warming up  
15.30-17.00 training  
17.00 warme snack en zuivel  
afsluiting trainingsweekend met trainer