

N.A.Z.B.

Nederlands Antilliaanse Zwembond

P.O.Box 2025, Curaçao, Netherlands Antilles

Tel: (599-9) 6771279/5668343 Fax: (599-9) 7373173

E-mail: nazb@sports.an Member of F.I.N.A.; C.C.C.A.N.; A.S.U.A.; N.A.O.C.

Trainingsschema KKS 2009

Week 29 juni – 5 juli

Maandag 29 juni : 17:00 -19:00 training SDK

Dinsdag 30 juni : 5:00 a.m. -7:00 am Ochtendtraining SDK
18:30 - 20:30 Training SDK

Woensdag 01juli : 17:00 - 19:00 Training SDK

Donderdag 02 juli : **10:00 a.m. – 12:00 a.m. Training SDK**
12:00-14:00 Motivation Speech

Vrijdag 03 juli : 17:00 - 19:00 Training SDK

Zaterdag 04 juli : **10:15 a.m. – 11:15 a.m. Spinning Heart Beat Sirena**
11:45 -13:45 Training SDK

Zondag 05 juli : **12:00 – 14:00 Training SDK**

Week 6 juli – 12 juli

Maandag 6 juli : 18:30 - 20:30 Training SDK

Dinsdag 7 juli : **5:00 a.m. –7:00 a.m. Traini SDK**
17:00 –19:00 Training SDK

Woensdag 8 juli : 17:00 – 19:00 Training SDK

Donderdag 9 juli : 5:00 a.m. – 7:00 a.m. Training SDK
18:30 - 20:30 Training SDK

Vrijdag 10 juli : **17:00 -18:00 Spinning Heart Beat Sirena**
18:30 - 20:30 Training SDK

Zaterdag 11 juli : **6:00 a.m. –8:00 a.m. Training SDK**
11:00 –13:30 Mentaltraining

Zondag 12 juli : **12:00 –14:00 Training SDK**

Week 13 juli – 19 juli

Maandag 13 juli : 18:30 - 20:30 Training SDK

Dinsdag 14 juli : **5:00 a.m. –7:00 a.m. Training SDK**
: **17:00- 19:00 Training SDK**

Woensdag 15 juli : 17:00 – 19:00 Training SDK

Donderdag 16 juli : 5:00 a.m. – 7:00 a.m. Training SDK
18:30 - 20:30 Training SDK

Vrijdag 17 juli : **KICK OFF KKS 17:30 - 20:00 Teatro Luna Blou**

Zaterdag 18 juli : Kamp/Mental training**

Zondag 19 juli : Kamp/Mentaltraining**

Week 20 juli - 23 juli

Maandag 20 juli : 18:30 - 20:30 Training SDK

Dinsdag 21 juli : **17:00-19:00 Training SDK**

Woensdag 22 juli : 17:00 – 19:00 Training SDK

Donderdag 23 juli : 18:30 - 20:30 Training SDK

**Plaats en tijd wordt later bekend gemaakt.