Waterweekend 1 – 28 en 29 oktober 2017, Willem Alexander Baan (Zevenhuizen)

		Tijdstip	Activiteit	Onderwerp	Voor wie	Waar	Opmerkingen
	Zat.	9:00 – 10:30	Trainen	Er wordt ernaar gestreefd om zoveel mogelijk atleten met elkaar te laten varen in grote nummers. Het meenemen van eigen boten is ook mogelijk indien de voorkeur is om in de eigen boot te trainen.	Atleten/Coaches		
	Zat.	15:45 – 17:00	Trainen		Atleten/Coaches		
	Zat.	11:00 – 11:15	Presentatie	Uitleg beleid talentontwikkeling en waterweekend	Atleten/Coaches		
	Zat.	11:15 – 12:30	Interactieve lezing	Profieltesten – hoe te gebruiken bij trainingssturing – deel 1	Coaches		
	Zat.	13:00 – 14:00		Profieltesten – hoe te gebruiken bij trainingssturing – deel 2	Coaches		
	Zat.	12:30 – 13:00	LUNCH		Coaches		
	Zat.	10:00 – 12:00	Peach	Biomechanische meting in 1x			
	Zat.	14:00 – 17:00	Peach	Biomechanische meting in 1x			
	Zat.	11:00 – 15:00	Meetstraat	Controleren van de afstelling	Atleten/Coaches	Loods	
	Zon.	9:00 – 10:30	Trainen	Er wordt ernaar gestreefd om zoveel mogelijk atleten met elkaar te laten varen in grote nummers. Het meenemen van eigen boten is ook mogelijk indien de voorkeur is om in de eigen boot te trainen.			
	Zon.	15:00 – 16:30	Trainen				
	Zon.	11:00 – 12:30	Interactieve lezing	Strength Training general principles and Leerlijnen 1- deel 1			
	Zon.	13:00 – 14:30		Strength Training general principles and Leerlijnen 1- deel 2			
	Zon.	12:30 – 13:00	LUNCH				
	Zon.	9:00 – 13:00	Peach	Biomechanische meting in 1x			
	Zon.	9:00 – 13:00	Meetstraat	Controleren van de afstelling	Atleten/Coaches	Loods	

Waterweekend 2 – 2 en 3 december 2017 september, Willem Alexander Baan (Zevenhuizen)

		Tijdstip	Activiteit	Onderwerp	Voor wie	Waar	Opmerkingen
	Zat.	9:00 – 10:30	Trainen	Er wordt ernaar gestreefd om zoveel mogelijk atleten met elkaar te laten varen in grote nummers. Het meenemen van eigen boten is ook mogelijk indien de voorkeur is om in de eigen boot te trainen.	Atleten/Coaches		
	Zat.	15:30 – 17:00	Trainen		Atleten/Coaches		
	Zat.	10:00 – 12:45	Workshop	Eenvoudige vaststelling trainingszones – deel 1	Coaches		Atleten doen fysiologische testen
	Zat.	13:15 – 15:00	Interactieve lezing	Long Term Athlete Development and Leerlijn 2 – deel 1	Coaches		
	Zat.	12:45 – 13:15	LUNCH		Coaches		
	Zat.	14:00 – 17:00	Peach	Biomechanische meting in 1x			
	Zat.	16:00 – 17:00	Kracht	Krachttraining o.l.v. Tjalling Knijff en/of Theo Pickles	Atleten	Krachtzaal	
	Zat.	11:00 – 15:00	Meetstraat	Controleren van de afstelling	Atleten/Coaches	Loods	
	Zon.	9:00 – 10:30	Trainen	Er wordt ernaar gestreefd om zoveel mogelijk atleten met elkaar te laten varen in grote nummers. Het meenemen van eigen boten is ook mogelijk indien de voorkeur is om in de eigen boot te trainen.			
	Zon.	15:00 – 16:30	Trainen				
	Zon.	11:00 – 12:30	Workshop	Eenvoudige vaststelling trainingszones – deel 2	Coaches		
	Zon.	13:00 – 14:30	Workshop	Long Term Athlete Development and Leerlijn 2 – deel 2	Coaches		
					Coaches		
	Zon.	12:30 – 13:00	LUNCH				
	Zon.	9:00 – 12:00	Peach	Biomechanische meting in 1x			
	Zon.	9:00 – 10:30	Kracht	Krachttraining o.l.v. Tjalling Knijff en/of Theo Pickles	Atleten	Krachtzaal	
	Zon.	9:00 – 13:00	Meetstraat	Controleren van de afstelling	Atleten/Coaches	Loods	

Waterweekend 3 – 20 en 21 januari 2018, Willem Alexander Baan (Zevenhuizen)

		Tijdstip	Activiteit	Onderwerp	Voor wie	Waar	Opmerkingen
	Zat.	9:00 – 10:30	Trainen	Er wordt ernaar gestreefd om zoveel mogelijk atleten met elkaar te laten varen in grote nummers. Het meenemen van eigen boten is ook mogelijk indien de voorkeur is om in de eigen boot te trainen.	Atleten/Coaches		
	Zat.	15:45 – 17:00	Trainen		Atleten/Coaches		
	Zat.	11:15 – 12:30	Interactieve lezing	Fysiologische testen voor trainingssturing - 1	Coaches		
	Zat.	13:00 – 14:00		Fysiologische testen voor trainingssturing - 2	Coaches		
	Zat.	14:15 – 15:30	Presentatie	ANRT-coach: onderwerp nog nader te bepalen	Coaches		
	Zat.	12:30 – 13:00	LUNCH		Coaches		
	Zat.	14:00 – 17:00	Peach	Biomechanische meting in 1x			
	Zat.	16:00 – 17:00	Kracht	Krachttraining o.l.v. Tjalling Knijff en Theo Pickles	Atleten	Krachtzaal	
	Zat.	11:00 – 15:00	Meetstraat	Controleren van de afstelling	Atleten/Coaches	Loods	
	Zon.	9:00 – 10:30	Trainen	Er wordt ernaar gestreefd om zoveel mogelijk atleten met elkaar te laten varen in grote nummers. Het meenemen van eigen boten is ook mogelijk indien de voorkeur is om in de eigen boot te trainen.			
	Zon.	15:00 – 16:30	Trainen				
	Zon.	11:00 – 12:30	Interactieve lezing	Advanced programming, Olympic Lifts and Leerlijn 3/4 – deel 1	Coaches		
	Zon.	13:00 – 14:30		Advanced programming, Olympic Lifts and Leerlijn 3/4 – deel 2	Coaches		
	Zon.	12:30 – 13:00	LUNCH				
	Zon.	9:00 – 12:00	Peach	Biomechanische meting in 1x			
	Zon.	9:00 – 10:30	Kracht	Krachttraining o.l.v. Tjalling Knijff en Theo Pickles	Atleten	Krachtzaal	
	Zon.	9:00 – 13:00	Meetstraat	Controleren van de afstelling	Atleten/Coaches	Loods	

Waterweekend 4 – 24 en 25 februari 2018, Willem Alexander Baan (Zevenhuizen)

		Tijdstip	Activiteit	Onderwerp	Voor wie	Waar	Opmerkingen
	Zat.	9:00 – 10:30	Trainen	Er wordt ernaar gestreefd om zoveel mogelijk atleten met elkaar te laten varen in grote nummers. Het meenemen van eigen boten is ook mogelijk indien de voorkeur is om in de eigen boot te trainen.	Atleten/Coaches		
	Zat.	15:45 – 17:00	Trainen		Atleten/Coaches		
	Zat.	11:15 – 12:30	Interactieve lezing	Slim inzetten van KT binnen trainingsprogramma -1	Coaches		
	Zat.	13:00 – 14:00		Slim inzetten van KT binnen trainingsprogramma -2	Coaches		
	Zat.	14:15 – 15:30	Presentatie	Presentation of group assignments	Coaches		
	Zat.	12:30 – 13:00	LUNCH		Coaches		
	Zat.	14:00 – 17:00	Peach	Biomechanische meting in 1x			
	Zat.	16:00 – 17:00	Kracht	Krachttraining o.l.v. Tjalling Knijff en Theo Pickles	Atleten	Krachtzaal	
	Zat.	11:00 – 15:00	Meetstraat	Controleren van de afstelling	Atleten/Coaches	Loods	
	Zon.	9:00 – 10:30	Trainen	Er wordt ernaar gestreefd om zoveel mogelijk atleten met elkaar te laten varen in grote nummers. Het meenemen van eigen boten is ook mogelijk indien de voorkeur is om in de eigen boot te trainen.			
	Zon.	13:00 – 14:30	Trainen				
	Zon.	11:00 – 12:30	Presentatie	ANRT-coach: onderwerp nog nader te bepalen	Coaches		
	Zon.	12:30 – 13:00	LUNCH				
	Zon.	9:00 – 12:00	Peach	Biomechanische meting in 1x			
	Zon.	9:00 – 10:30	Kracht	Krachttraining o.l.v. Tjalling Knijff en Theo Pickles	Atleten	Krachtzaal	
	Zon.	9:00 – 13:00	Meetstraat	Controleren van de afstelling	Atleten/Coaches	Loods	