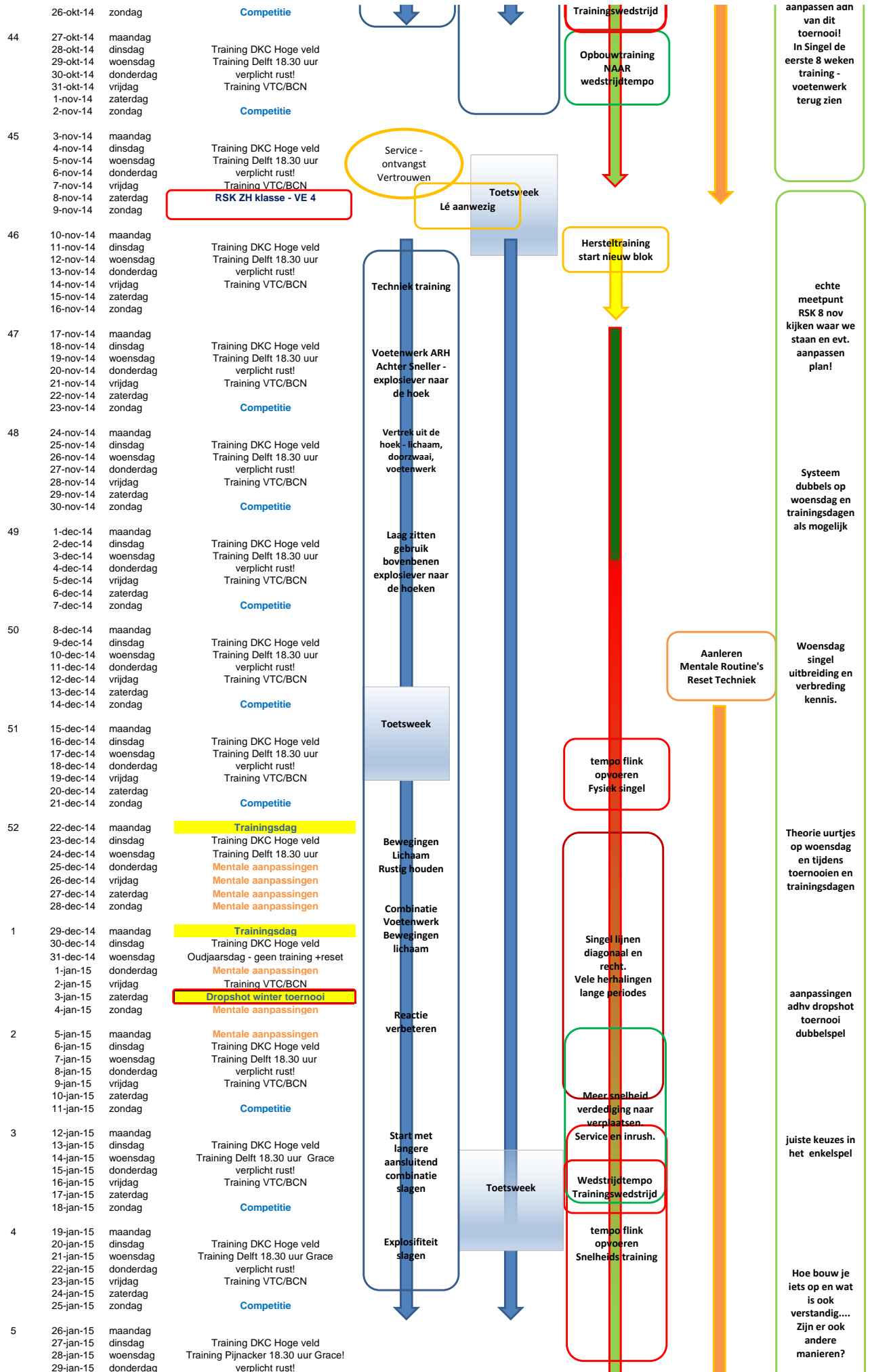
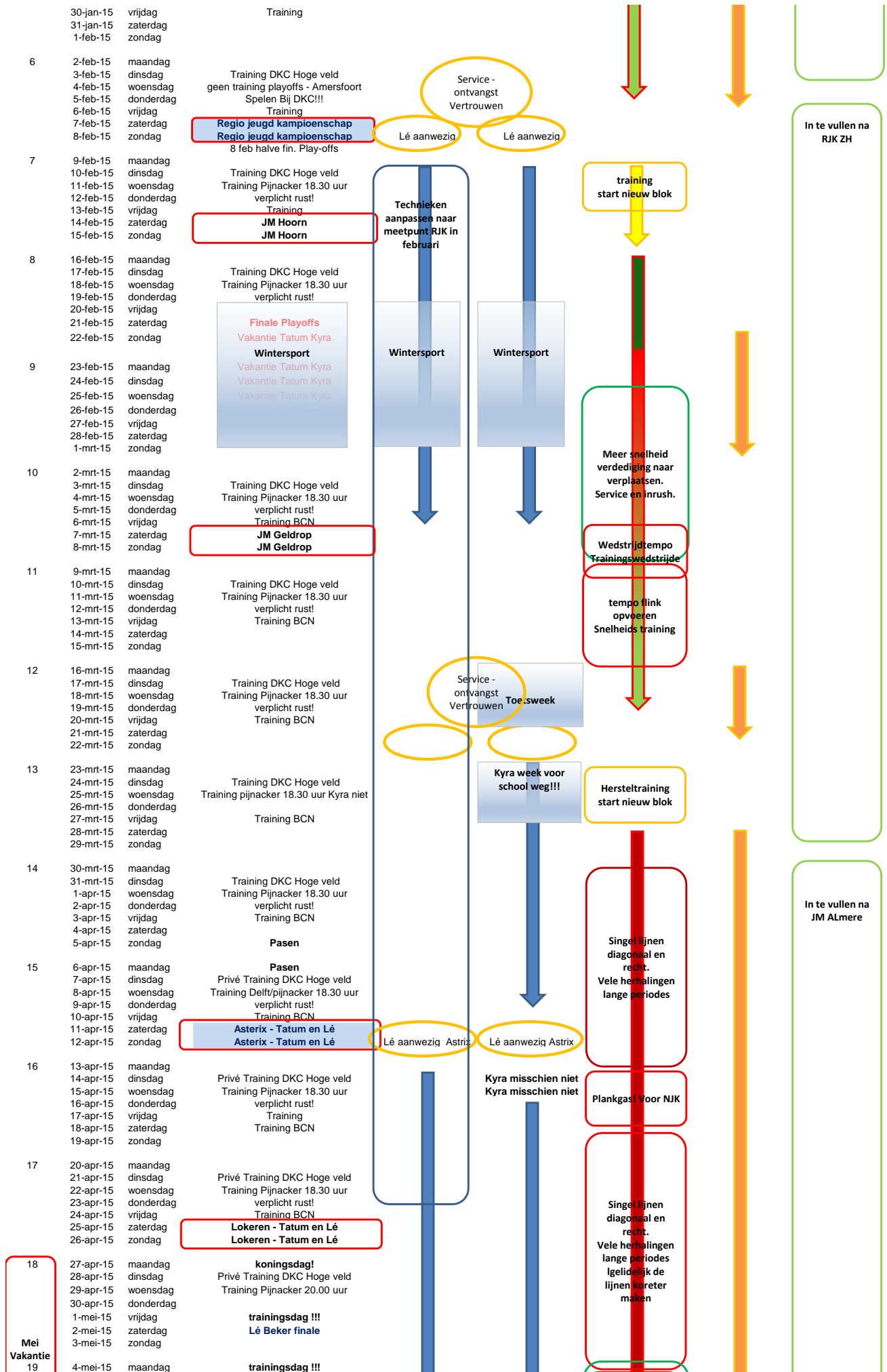


Week	Datum	Competitie/Toernooi	Techniek		Fysiek	Mentaal	Tactiek
			Tatum	Kyra			
			Belangrijk! Alle goed neerzetten in het 1e jaar		Leren pieken	Technieken aanleren - Presteren onder druk	Is onder geschikt aan Techniek en Mentaal, maar zal altijd in combinatie meegenomen worden
31	maandag dinsdag woensdag donderdag vrijdag 1-aug-14 2-aug-14 3-aug-14	Hele vakantie... Training Bovenbenen !!!					
32	4-aug-14 5-aug-14 6-aug-14 7-aug-14 8-aug-14 9-aug-14 10-aug-14	DKC extra zomer training DKC extra zomer training					
33	11-aug-14 12-aug-14 13-aug-14 14-aug-14 15-aug-14 16-aug-14 17-aug-14	Vakantie Tatum ... zie boven Vakantie Tatum ... zie boven Vakantie Tatum ... zie boven Vakantie Tatum ... zie boven Vakantie Tatum ... zie boven Vakantie Tatum ... zie boven Vakantie Tatum ... zie boven					
34	18-aug-14 19-aug-14 20-aug-14 21-aug-14 22-aug-14 23-aug-14 24-aug-14	Vakantie Tatum ... zie boven Vakantie Tatum ... zie boven Vakantie Tatum ... zie boven Vakantie Tatum ... zie boven Vakantie Tatum ... zie boven Vakantie Tatum ... zie boven Vakantie Tatum ... zie boven					
35	25-aug-14 26-aug-14 27-aug-14 28-aug-14 29-aug-14 30-aug-14 31-aug-14	1e Training DKC Hoge veld 1e Training Delft 19.00 uur Voetenwerk buiten oefenen Trainingsdag DKC	Techniek training Voetenwerk Achter en voorveld	Instroming Kyra heeft later plaats gevonden Lé extra naar Ommoord	Start Privé Trainingen :-)		
36	1-sep-14 2-sep-14 3-sep-14 4-sep-14 5-sep-14 6-sep-14 7-sep-14	Training DKC Hoge veld 1e Training Delft 19.00 uur verplicht rust! 1e Training VTC RJC DKC RJC DKC of trainingsdag Delft	Lichaamshouding Basis en verdediging			trainingen vakanties nog plannen!	
37	8-sep-14 9-sep-14 10-sep-14 11-sep-14 12-sep-14 13-sep-14 14-sep-14	Training DKC Hoge veld Training Delft 18.30 uur verplicht rust! Training VTC/BCN Voetenwerk buiten oefenen	Laag zitten gebruik bovenbenen Startsnelheid	Techniek training			
38	15-sep-14 16-sep-14 17-sep-14 18-sep-14 19-sep-14 20-sep-14 21-sep-14	Training DKC Hoge veld Training Delft 18.30 uur verplicht rust! Training VTC/BCN Competitie	Bewegingen Lichaam Rustig houden	Voetenwerk Achter en voorveld	Start Privé Trainingen :-)		
39	22-sep-14 23-sep-14 24-sep-14 25-sep-14 26-sep-14 27-sep-14 28-sep-14	Training DKC Hoge veld Training Delft 18.30 uur verplicht rust! Training VTC/BCN Competitie	Combinatie Voetenwerk Bewegingen lichaam	Lichaamshouding Basis en verdediging	Singel lijnen diagonaal en recht. Vele herhalingen lange periodes	Aanleren eenvoudige Mentale Routine's Ademhaling Opdracht	Stelsysteem dubbels op woensdag / Vrijdag Basis en trainingsdagen vakanties
40	29-sep-14 30-sep-14 1-okt-14 2-okt-14 3-okt-14 4-okt-14 5-okt-14	Training DKC Hoge veld Training Delft 18.30 uur verplicht rust! Training VTC/BCN Competitie	Steeds Explosiever	Laag zitten gebruik bovenbenen Startsnelheid		Bij oranje pijlen herhalingen Mentale Routine's	Woensdag singel Leren juiste keuze maken
41	6-okt-14 7-okt-14 8-okt-14 9-okt-14 10-okt-14 11-okt-14 12-okt-14	Training DKC Hoge veld Training Delft 18.30 uur verplicht rust! Training VTC/BCN Dutch open Opdracht voor thuis		Bewegingen Lichaam Rustig houden			na leren denken over het spel badminton
42	13-okt-14 14-okt-14 15-okt-14 16-okt-14 17-okt-14 18-okt-14 19-okt-14	Londenreis Tatum- Kyra week inlopen Training VTC/BCN JM Amersfoort (geen Piek - eerst ervaring op doen) (Lé is aanwezig)	Start met langere aansluitend verkorte slagen	Combinatie Voetenwerk Bewegingen lichaam	Meer snelheid verdediging naar verplaatsen. service en Inrush.		Kennis geven
43	20-okt-14 21-okt-14 22-okt-14 23-okt-14 24-okt-14 25-okt-14	Training DKC Hoge veld Training Delft 18.30 uur verplicht rust! Training VTC/BCN	Explosiviteit slagen	Steeds Explosiever	tempo flink opvoeren Snelheids training Wedstrijdtempo		Video opnames maken en laten zien JM Amersfoort waar staan we





	5-mei-15 6-mei-15 7-mei-15 8-mei-15 9-mei-15 10-mei-15	dinsdag woensdag donderdag vrijdag zaterdag zondag	Privé Training DKC Hoge veld Training Delft/pijnacker 20.00 uur trainingsdag ???					
			JM Tilburg JM Tilburg					
20	11-mei-15 12-mei-15 13-mei-15 14-mei-15 15-mei-15 16-mei-15 17-mei-15	maandag dinsdag woensdag donderdag vrijdag zaterdag zondag	Privé Training DKC Hoge veld Training Delft/pijnacker 18.30 uur verplicht rust!					
21	18-mei-15 19-mei-15 20-mei-15 21-mei-15 22-mei-15 23-mei-15 24-mei-15	maandag dinsdag woensdag donderdag vrijdag zaterdag zondag	Privé Training DKC Hoge veld Training Delft/pijnacker 18.30 uur verplicht rust!					
22	25-mei-15 26-mei-15 27-mei-15 28-mei-15 29-mei-15 30-mei-15 31-mei-15	maandag dinsdag woensdag donderdag vrijdag zaterdag zondag	2e pinksterdag Privé Training DKC Hoge veld Training Delft/pijnacker 18.30 uur verplicht rust!	Service - ontvangst Vertrouwen				
			Nederlands jeugdkampioenschap Nederlands jeugdkampioenschap	Lé aanwezig	Lé aanwezig			
23	1-jun-15 2-jun-15 3-jun-15 4-jun-15 5-jun-15 6-jun-15 7-jun-15	maandag dinsdag woensdag donderdag vrijdag zaterdag zondag	Privé Training DKC Hoge veld Training Delft/pijnacker 18.30 uur verplicht rust!					
24	8-jun-15 9-jun-15 10-jun-15 11-jun-15 12-jun-15 13-jun-15 14-jun-15	maandag dinsdag woensdag donderdag vrijdag zaterdag zondag	vrijspelen hoge veld Zelf trainen hoge veld/René verplicht rust!	Lé deze week afwezig IVM europacup DKC 1				
25	15-jun-15 16-jun-15 17-jun-15 18-jun-15 19-jun-15 20-jun-15 21-jun-15	maandag dinsdag woensdag donderdag vrijdag zaterdag zondag	Privé Training DKC Hoge veld Training Delft/pijnacker 18.30 uur verplicht rust! Training					
27	22-jun-15 23-jun-15 24-jun-15 25-jun-15 26-jun-15 27-jun-15 28-jun-15	maandag dinsdag woensdag donderdag vrijdag zaterdag zondag	Privé Training DKC Hoge veld Training Delft/pijnacker 18.30 uur verplicht rust! Training					
	29-jun-15 30-jun-15 1-jul-15 2-jul-15 3-jul-15 4-jul-15 5-jul-15	maandag dinsdag woensdag donderdag vrijdag zaterdag zondag	Privé Training DKC Hoge veld Training Delft/pijnacker 18.30 uur verplicht rust! Training					

Meer snelheid
verdediging naar
verplaatsen.
Service en inrush.

tempo link
opvoeren
Snelheids training

Hersteltraining
start nieuw blok

Service -
ontvangst
Vertrouwen

Lé aanwezig

Lé aanwezig

Lé deze week
afwezig IVM
europacup DKC
1

Toetsweek

Toetsweek

Vakantie