

Planning FT-stage paasvakantie 9/04 - 13/04

**9/apr**

09u00	ontvangst
09u45	opwarming op het droge
10u00 - 12u00	zwemtraining
13u	middag
13u30 - 14u30	platte rust
15u15 - 16u15	sporthal
16u30 - 18u30	zwembad
19u	avondeten
19u30 - 20u45	activiteit
21u00	slapen

**10/apr**

07u30	ontbijt
08u45	opwarming
09u15 - 11u15	zwemmen
11u30 - 12u30	sporthal
13u00	middag
13u45 - 15u00	platte rust
15u30 - 17u00	alternatieve activiteit
18u30	avondeten
19u00 - 20u30	activiteit
21u00	slapen

**11/apr**

07u30	ontbijt
08u45	opwarming
09u15 - 11u15	zwemmen
11u30 - 12u30	sporthal
13u00	middag
13u45 - 15u00	platte rust
15u15 - 16u15	Theorie
17u00 - 19u00	zwembad
19u30	avondeten
21u00	slapen

**10/apr**

07u30	ontbijt
08u45	opwarming
09u15 - 11u15	zwemmen
11u30 - 12u30	sporthal
13u00	middag
13u45 - 15u00	platte rust
15u15 - 16u15	Theorie
17u00 - 19u00	zwembad
19u30	avondeten
21u00	slapen



**12/apr**

07u00	ontbijt
08u15	opwarming
08u45 - 10u45	zwemtraining
11u00 - 12u00	sporthal
12u15	einde stage