

Trainingsschema 2009-2010

Weeknr	Datum	1 sters		2 sters		3 sters		Overige duikers / opmerkingen
		Les	ultrusting	Les	ultrusting	Les	ultrusting	
36	Fri 04/09/09		ultrusting		ultrusting		ultrusting	
37	Fri 11/09/09				Grevelingen weekend			
					Opendag			
38	Fri 18/09/09	Introductie	bu					Conditie training (Frans)
39	Fri 25/09/09	Conditieopbouw / snorkelen	bu					Conditie training (Manon)
40	Fri 02/10/09	Conditieopbouw / snorkelen	bu					Perslucht training (Henny)
41	Fri 09/10/09	Conditieopbouw / snorkelen	bu	Coopertest				Coopertest & OW Hockey
42	Tue 13/10/09	Theorie hoofdstuk 1						
42	Fri 16/10/09	Perslucht les 1	bup					Conditie training (Eric)
43	Fri 23/10/09	Perslucht les 1	bup					Conditie training (Frans)
44	Tue 27/10/09	Theorie hoofdstuk 2						
44	Fri 30/10/09	Perslucht les 2	bup					Perslucht training (Manon)
45	Fri 06/11/09	Perslucht les 2	bup					Conditie training (Henny)
46	Tue 10/11/09	Theorie hoofdstuk 3						
46	Fri 13/11/09	Perslucht les 3	bup	EHBDO				EHBDO (Anton)
47	Fri 20/11/09	Perslucht les 3	bup					Conditie training (Wim)
48	Tue 24/11/09	Theorie hoofdstuk 4						
48	Fri 27/11/09	Perslucht les 4	bup					Perslucht training (Eric)
49	Fri 04/12/09	Perslucht les 4	bup	Coopertest				Coopertest & OW Hockey
50	Tue 08/12/09	Theorie hoofdstuk 6						
50	Fri 11/12/09	Perslucht les 5	bup					Conditie training (Manon)
51	Fri 18/12/09	Perslucht les 5	bup					Conditie training (Henny)
52	Fri 25/12/09							
1	Fri 01/01/10							
2	Fri 08/01/10							
3	Fri 15/01/10	Perslucht les 6	bup					Perslucht training (Frans)
4	Tue 19/01/10	Theorie hoofdstuk 7						
4	Fri 22/01/10	Perslucht les 6	bup					Speciale training door een "gast instructeur"
5	Fri 29/01/10	EHBDO		EHBDO				EHBDO (Anton)
6	Fri 05/02/10	Coopertest		Coopertest				Coopertest & OW Hockey
7	Tue 09/02/10							
7	Fri 12/02/10							
8	Fri 19/02/10	Materiaal aanschaffen						s.v.v. (Wim / Manon) Perslucht training (Rien)
9	Tue 23/02/10							
9	Fri 26/02/10							s.v.v. (Wim / Manon) Conditie training (Eric)
10	Fri 05/03/10	Met eigen ultrusting oefenen	bup					s.v.v. (Wim / Manon) Conditie training (Frans)
11	Fri 12/03/10							s.v.v. (Wim / Manon) Conditie training (Henny)
12	Tue 16/03/10							
12	Fri 19/03/10							s.v.v. (Wim / Manon) Perslucht training (Eric)
13	Fri 26/03/10	Met eigen ultrusting oefenen	bup	Zwembadmodule "Redden"	bup	Zwmbd "Redden" (indien nodig)	pub	s.v.v. (Wim / Manon) Conditie training (Frans)
14	Tue 30/03/10	Theorie hoofdstuk 5		Zwembadmodule "Redden"	bup	Zwmbd "Redden" (indien nodig)	pub	s.v.v. (Wim / Manon) Conditie training (Frans)
14	Fri 02/04/10							

Goede vrijdag, geen duiktraining, einde binnenwaterseizoen, begin buitenwaterseizoen

Trainingsschema 2009-2010

Weeknr	Datum	1 sters		2 sters		3 sters		Overige duikers / opmerkingen
		Les	ultrusting	Les	ultrusting	Les	ultrusting	
15	#####		ultrusting					
16	#####	1 ^{ste} buitenwaterles (les 7)	compleet			1ste buitenwaterles		
17	#####	2 ^{de} buitenwaterles (les 8)	compleet			zelf aanleren		
18	#####	3 ^{de} buitenwaterles (les 8)	compleet			2de buitenwaterles		
19	#####	4 ^{de} buitenwaterles (les 9)	compleet			zelf aanleren		
20	#####	5 ^{de} buitenwaterles (les 9)	compleet			zelf aanleren		
21	#####	6 ^{de} buitenwaterles (les 10)	compleet			Hemelvaart, geen training		
22	#####	7 ^{de} buitenwaterles (les 10)	compleet			3de buitenwaterles		
23	#####	8 ^{de} buitenwaterles (les 11)	compleet			zelf aanleren		
24	#####	9 ^{de} buitenwaterles (les 11)	compleet			4de buitenwaterles		
25	Tue 15/06/10		compleet			zelf aanleren		
25	#####	10 ^{de} buitenwaterles (les 12)	compleet			Theorie Getijdenwater module		
25	Sat 19/06/10					Getijdenwater module in Zeeland		
26	Sun 20/06/10					Getijdenwater module in Zeeland		
26	#####	11 ^{de} buitenwaterles (les 12)	compleet			zelf aanleren		
27	#####	12 ^{de} buitenwaterles (erv.duik)	compleet			6de buitenwaterles		
28	#####	13 ^{de} buitenwaterles (erv.duik)	compleet			zelf aanleren		
29	#####	14 ^{de} buitenwaterles (erv.duik)	compleet			7de buitenwaterles		
30	#####	15 ^{de} buitenwaterles (erv.duik)	compleet			zelf aanleren		
31	#####	16 ^{de} buitenwaterles (erv.duik)	compleet			Eind toetsing		
32	#####							
33	#####							
34	#####							
36	Sun 29/08/10							
36	Fri 03/09/10							
37	Fri 10/09/10							

Vakantie stop

Hartemert

Opendag

Grevelingen weekend