**Trainingsrooster:**

RTC-Heerenveen (fulltime)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Dag | Tijd | Activiteit | Trainer / Specialist |
| Maandag | 07.45 – 09.00 uur08.45 – 10.00 uur | W-up + Kracht (Gr 1)W-up + Kracht (Gr 2) | Edwin Steringa JBN/RTC, Bas Meerveld RTC  |
| Maandag | 10.30 uur | Bezoek sportarts tatami, preventief of behandeling. | Ron du Bois CTO Heerenveen |
| Maandag | 09.30 – 10.30 uur10.30 – 11.30 uur | Techniek Judo (Gr 1)Techniek Judo (Gr 2) | Allard vd Meer CTO HeerenveenEdwin Steringa en Bas Meerveld |
| Maandag | 18.15 – 19.45 uur | RTC-judo -18 jaar  | Edwin Steringa, Bas Meerveld en Stijn Jager |
| Maandag | 19.45 – 21.30 uur | RTC-judo +18 jaar | Edwin Steringa, Bas Meerveld en Stijn Jager |
| Maandag | 18.45 – 20.00 uur | Fysiotherapeut preventief of behandeling | Peter Kamerlink CTO Heerenveen |
| Dinsdag | 18.00 – 19.30 uur | NTC-judo dames senioren, -21, -18, jongens -18 | Edwin Steringa en Bas Meerveld |
| Dinsdag | 19.30 – 21.00 uur | NTC-judo heren senioren en -21 | Edwin Steringa en Bas Meerveld |
| Woensdag  | 13.30 – 14.45 uur | Kracht  | Allard vd Meer, Edwin Steringa en Bas Meerveld |
| Woensdag | 15.15 - 16.30 uur | Techniek Judo  | Edwin Steringa en Bas Meerveld |
| Woensdag | 19.00 uur | Gezamenlijk eten Thialf Hveen | Stijn Jager en Bas Meerveld. CTO Heerenveen |
| Donderdag | 09.45 – 10.45 uur | Hardlopen, Uchi-komi –training, Circuit-training tatami, Core-training, Elastieken,  | Edwin Steringa en Bas Meerveld |
| Donderdag | 19.00 – 21.30 uur | Fysiotherapeut preventief of behandeling | Tjeerd Tjeerdsma CTO Heerenveen |
| Donderdag | 20.00 – 21.30 uur | RTC-judo  | Edwin Steringa, Bas Meerveld en Stijn Jager |
| Vrijdag | 08.00 – 09.15 uur08.45 – 10.00 uur | W-up + Kracht (Gr 1)W-up + Kracht (Gr 2) | Allard vd Meer, Edwin Steringa en Bas Meerveld |
| Vrijdag | 09.45 – 10.45 uur10.30 – 11.30 uur | Techniek Judo (Gr 1)Techniek Judo (Gr 2) | Edwin Steringa en Bas Meerveld |