

Sportsciencecamp 2021 programma

Zaterdag	Zondag	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag
Aankomst Tenerife south airport en transfer naar ons appartementen-complex 19⁰⁰ Koken + Eten ergometertest	Ochtend 7⁰⁰ Wekken en opstaan 7³⁰ Programma doornemen 8 AM Ontbijt 9AM Start programma <i>Lezing: Mijn lichaam, en hoe het energie vrijmaakt.</i> Theorie: kilometer teller installeren & voorbereiden middagtest, eigen sportdrink maken. 13³⁰ Lunch	Ochtend 7⁰⁰ Wekken en opstaan 7³⁰ Programma doornemen 8AM Ontbijt 9AM Start programma <i>Lezing: Fietsweerstanden, en hoe ik die overwin?</i> 11⁰⁰ <i>Mountaintest</i> 12⁰⁰ Lunch on the mountain 13³⁰ Return	Ochtend 7⁰⁰ Wekken en opstaan 7³⁰ Programma doornemen 8 AM Ontbijt 9AM Start programma Lezing: Bananen <i>Bezoek bananenplantage</i> 10⁴⁵ tour bananenplantage en opdracht 12⁴⁵ Lunch	Ochtend 7⁰⁰ Wekken en opstaan 7³⁰ Ontbijt 8³⁰ Vertrek naar El Teide per bus 10AM Start programma <i>Klimtest2/ Mijn prestaties op hoogte-test</i> 12³⁰ Lunch *Mijn prestaties op off road/ mountain-bike-test * Mijn Afdaling-test	Ochtend 7⁰⁰ Wekken en opstaan 7³⁰ Programma doornemen 8AM Ontbijt 9AM Start programma 09⁰⁰ Lezing: Dolfijnen: Een aangepast zoogdier 09⁴⁵ Dolfijnproef in zwembad	Ochtend 7⁰⁰ Wekken en opstaan 7³⁰ Programma doornemen 8AM Ontbijt 9AM Start programma *Teamtest 12⁰⁰ Lunch	Ochtend 7³⁰ Wekken en opstaan 8AM Ontbijt 11AM Tot vertrek bezoek strand Los Christianos!
	Middag 15⁰⁰ Mountainbike-cursus 17⁰⁰ Thuis!	Middag 15⁰⁰ Omgeving verkennen. 15³⁰ Omgeving verkennen	Middag 13⁴⁵ Speed vs. Resistance force test 16¹⁵ terug	Middag 17³⁰ Thuis! O.a. tijd voor afronden en evalueren	Middag 12⁰⁰ Lunch 13⁰⁰ Dolfijnen/ walvissen kijken.	Middag 13³⁰ Siam park	Middag Transfer naar luchthaven Tenerife South
	Evening 18⁰⁰ Koken + eten	Evening 18⁰⁰ Pizza!!	Evening 18⁰⁰ Koken + eten	Evening 19⁰⁰ Koken en eten	Evening 18.30 Dinner at Los Christianos	Evening 18⁰⁰ Koken + eten	Aankomst Schiphol.