

Trainingskamp Diessen 1 t/m 5 oktober 2018
Vertrek en trainingsdag II
2 oktober 2018

Trainers: Ronald Berrevoets
Fysiotherapeut: Yentl van Ieperen
Cameraman: Aron Jeronimus
Begeleiders: Shaida Freese

Om 8:00 's ochtends zit iedereen weer fris en fruitig aan het ontbijt. Na het ontbijt is het wederom tijd voor huiswerk. Nog niet helemaal routine om buiten de huiselijke omgeving huiswerk te maken. Al zien we wel vooruitgang met gisteren. Om 10:45 op het veld waar Ronald vandaag de training geeft. De training van vandaag is "Teamplay vanuit KO". Na de lunch is er een teambuilding opdracht waarbij de spelers in vier groepen, met blokken een set piece in twee fases vanuit een line-out of vanuit een scrum met elkaar bedenken. Hierna werd de ochtendtraining herhaald, het is mooi om te zien hoe ze langzaam aan een team aan het vormen zijn. Na het trainen en na voor de tweede keer nat geregend te zijn even lekker douchen en dan huiswerk maken. Na het huiswerk even tijd voor jezelf en daarna, spelen we het teambuildingspel bijnamen eerst zonder en daarna met Rugbybal. Om 18:30 eten we met z'n allen. En om 19:30 staat voormalig K-1 fighter Rob van Esdonk klaar om de spelers een andere discipline mee te geven. De spelers beginnen met 9 x 1 minuut buikspieroefeningen. Daarna krijgen ze kick en punch training, heel mooi om te zien hoe fanatiek alle dames en heren zijn. Na deze training zijn ze behoorlijk moe, douchen en lekker slapen. Dat gaat een stuk makkelijker dan de dag ervoor. Morgen gameday!



