

de DESSER



Clubblad van CKV DES 31-01-2021 seizoen 2020/2021 nr. 24

Volgende uitgave: 07-02-2021 (Edward/Evert)

Zie voor NAW-gegevens de laatste pagina

Organisatie

[Sleutels verloren?](#)

[DES-kamp](#)

[Oefeningen bootcamp](#)

[Colofon](#)

Organisatie

Sleutels verloren?

Op het kunstgras zijn 2 sleutels gevonden die zijn op te halen bij Stefan, de sportparkbeheerder, die dagelijks aanwezig is.



DES-kamp

Afgelopen jaar kon het jeugdkamp helaas niet doorgaan. Wel hebben we toen een hele leuke alternatieve kampdag gehad. Wat er dit jaar mogelijk is weten we helaas nog niet. Wel willen we jullie laten weten dat we verschillende scenario's voorbereiden.

We willen jullie dus in ieder geval vragen het kampweekend vrij te houden. Als de maatregelen het toe laten gaan we naar Boxtel. Anders zullen we proberen bij DES iets te organiseren.

Meer informatie volgt. Ook het opgeven kan op een later moment.

Belangrijk voor nu: Noteer in je agenda **DESKAMP 2 t/m 4 juli 2021!**

Wij hebben er nu al weer zin in!

De kampcommissie,
Sjoerd van Velzen, Wiebe Bode, Esmée Sjerp,
Kirsten van der Vaart & Jitske Sosef



DES KAMP

WINTERSPORT

2021

2 T/M 4 JULI 2021

KAMPHUIS WICKIUP

MOLENDIJKSEWEG 5B BOXEL



Oefeningen bootcamp

Elke oefening duurt 20 seconden Na elke

oefening 10 seconden rust 3 sets totaal

Je kan hiervoor de interval timer downloaden op je telefoon.

Warming up:

- Touwtje springen(kan ook zonder touw)
- Knieheffen
- Hakken naar je billen
- Jumping jacks

Bootcamp **training 1** Cardiogedeelte

- Jump squats (maak een squat en spring omhoog)
- Aansluitpas met grond tik (rechts uitstappen links bijzetten dan weer rechts uitstappen links bijzetten en dan tik op de grond) zo snel je kan.
- Wisselsprong (rechterbeen voor, spring en wissel je benen van positie. Armen actief meebewegen)
- Tripling boksen (dribbelen op de plaats en zo snel mogelijk boksen)

Kracht gedeelte

- Sit up (handen gekruist op je borst, ontspan je nek)
- Push up
- Planken (houd je lichaam recht)
- Wall sit of boarding sit (onderbeen 90 graden van je bovenbeen houden, rechte rug)

Deze 2 sets 3x herhalen.

Bootcamp **training 2** Cardiogedeelte

- Mountain climbers (push up positie breng je knie naar je borst en terug en wissel af met je andere knie)
- Schaatssprong (spring vanaf je rechtervoet naar je linker voet. Spring ongeveer een meter opzij)
- Knieheffen hoge intensiteit (breng je knie op heuphoogte, armen actief meebewegen)
- BURPEE'S (vanuit stand naar voorligsteun terug naar stand en spring omhoog.)

Kracht gedeelte

- Lunges stap met je rechterbeen uit zak door je linker been en stap weer terug (houd je voorste knie achter je tenen, bovenlichaam recht)
- Lunges andere been voor
- Superman (je handen en knieën op de grond. Strek je rechter arm en je linkerbeen en breng weer terug in begin positie. Blijf dit herhalen)
- Superman (linkerarm en rechterbeen) Deze 2x

Deze sets 3x herhalen.

Colofon

Website: www.ckvdes.nl

Veld: Biesland Bieslandsepad 10 2616 LL Delft 015-2140317

Zaal: de Hoornbloem Koningin Julianaplein 1 2635 HD Den Hoorn 015-2574138

Postadres: Postbus 6061 2600 JA Delft

E-mailadres gewijzigd? Mail naar ledenadministratie@ckvdes.nl

Kopij inleveren: vóór zondag 14:00, via redactie@ckvdes.nl. Anonieme inzendingen worden niet geplaatst.

Wedstrijdsecretariaat

Na woensdag 20:00 geldt voor iedereen: Alleen afmelden als je **onverwacht ziek** geworden bent, en alleen **per telefoon!**

Senioren en Junioren: Uiterlijk woensdag voor 20.00 via senioren@ckvdes.nl of per telefoon bij Kirsten (06-38744642).

Aspiranten en pupillen: Uiterlijk woensdag voor 20:00 bij Jeltje Goudriaan, via jeugd@ckvdes.nl of per telefoon: 015-2134338.

Bestuur

Voorzitter

Arco Valkenburg

bestuur@ckvdes.nl

Penningmeester

Rowan Meulenberg

voorzitter@ckvdes.nl

Secretaris

Kirsten van der Vaart

penningmeester@ckvdes.nl

secretaris@ckvdes.nl

Vertrouwenspersonen

Ilse Poot en Sanne Ardesch

vertrouwenspersoon@ckvdes.nl

Ledenadministratie

Eduard Meulenberg

ledenadministratie@ckvdes.nl

Ledenwerfcommissie

Suzanne Böhmers

ledenwerf@ckvdes.nl

Schoonkorfbal

Rosalie Baarslag

schoonkorfbal@ckvdes.nl

DES-Toernooi

Maaïke van Velzen

organisatie@destoernooi.nl

Technische Zaken

Opleidingen

Sjoerd van Velzen

atc@ckvdes.nl

Scheidsrechters

Bram Loozen

opleidingen@ckvdes.nl

Riemer Smid, Bram Loozen en

Pim Kleisen

scheidsrechter@ckvdes.nl

Oefenwedstrijden

Marieke van Eik & Marscha van Dort

oefenwedstrijden@ckvdes.nl

Senioren

Voorzitter

Yolanda Karper

stc@ckvdes.nl

DES 1 en 2

Coen Kunz

DES 3 en 4

Milou Horneman & Tom Makkus

DES 5, 6 en 7

Thijs Duurkoop

DES A1, A2 en A3

Renske van Esveld

jtc@ckvdes.nl

Jeugd

DES B & C

Mark Vlaanderen & Simanca Deurlou

DES D, E, F en Kangoeroes

Irene de Bruin & Ilse Poot

Communicatie

Redactie

Paulien Verlaan

communicatie@ckvdes.nl

Sociale Media

EvertJan Berkel

redactie@ckvdes.nl

Website

Tom de Zutter & Lara van der Reijken

Sponsoring

Marijn de Schipper & Gertjan Noltén

sponsoring@ckvdes.nl

Sponsorkleding

Martin van de Voorde

sponsorkleding@ckvdes.nl

Josje Krijgsman

Activiteiten

Schutterstoernooi

Wouter Loozen

activiteiten@ckvdes.nl

Tennis

Paulien Verlaan en Simanca Deurlou

schutterstoernooi@ckvdes.nl

Jeugdactiviteiten

Frits Tetenburg

tennis@ckvdes.nl

Jeugdkamp

Lara van der Reijken

jac@ckvdes.nl

Sjoerd van Velzen

jeugdkamp@ckvdes.nl

Accommodatiebeheer

Barbezetting

Ella Knoeff

accommodatiebeheer@ckvdes.nl

Materiaalbeheer

Wiebe Bode

bar@ckvdes.nl

Onderhoud

Thijs Papenhuijzen

materiaalbeheer@ckvdes.nl

Schoonmaak

Vacant

Stichting sportpark Biesland

Neeltje van den Ende

Erik Kraay

Kantine: beschikbaarheid en reserveren, mail naar reserveren@ckvdes.nl