

	* race dagen						Reflectie dag
	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	Maandag
Register	inchecken oefening + Emotiemeter	inchecken + Emotiemeter					10 vragen na wedstrijd
Regain stability Relax/ Release			[* variatie in inzwemmen voor verschillende races - na inzwemmen even zitten om pauze knop te drukken - ademhaling oefening (4,7,8, 5-5-5, 4444) - lichaamsdelen aanspannen / body scan. - omgeving goed herkennen (wat zie je, ruik je, hoor je) - kletsen / socializen met mensen om me heen "hou je taai, be relaxed" motto voor mij - race specifieke doel $\Rightarrow$ controlables • wappertal = goed onderwater fase, lang] proces = 52 100 u] prestatie resultaatdoelen = 54 100 rug]				
Refocus							
Reconnect			Process doelen bespreken met coach checkin met team/geroeten				Vragen van reconnect $\rightarrow$ andere vragen over hoe ze me vonden

Remember

- 'control the controlables'
- hand kom water pic op hiden
- 'hou je taai'

Recover

- foam rollen
- stretching
- Koffie drinken

- goed uitzwemmen na race
- dutje tussen series ~~na~~ finale
 - 1 slaap cycle - 90 min
- series kijken / film kijken

Repeat

- [* Cruciaal momenten ook in plannen
 1 uur inzwemmen
 :
 :
 :

- evalueren
- Kijken hoe het ging
- aanpassen
- ~~keep stop start~~
- nieuwe doelen stellen

Reflect

- Keep-stop-start
- 1x 6 weken groter reflect
- breder dan alleen zwemmen