

Seizoen	Leeftijd	Doelstelling	Prioriteit	Fysiek	Belangrijkste wedstrijden	Ergometer	Coaching	Aandachtspunten
2005-2006	19	-	Kennismaking met de ergometer	Power	NKIR	J18 kampioen	De Where	-
2006-2007	20	Leren wat roeien is	De roeibeweging De roeiwereld	Duurvermogen	NKIR Nationale wedstrijden	SB kampioen	Okeanos	Roeien met fysiek mindere roeiers (Redgrave) Vakantie vieren (gretigheid hoog houden)
2007-2008	21	Plaatsing voor SB Wereldkampioenschappen	Technische progressie in een klein nummer (2' of 1x/2x)	Duurvermogen	NK kleine nummers NK grote nummers Internationale wedstrijden SB WK Roeien	nationaal SB record	Okeanos KNRB	Waar vinden we een geschikte 2- partner? Durven we hem in de skiff te zetten?
<b>2008</b>		<b>Peking</b>	<b>Olympische Spelen</b>					
2008-2009	22	Vaste plek in (SB) bondsgroep	Fysieke progressie	Power	(SB) WK Roeien	SA kampioen	KNRB (Okeanos)	Wat wordt er door de KNRB gedaan na de OS?
2009-2010	23	Vaste plek in SA bondsgroep	Technische progressie	Duurvermogen	WK Roeien	nationaal SA record	KNRB (Okeanos)	
2010-2011	24	Plaats in prioriteitsboot	Technische progressie	Duurvermogen	WK Roeien	-	KNRB	Wat te doen indien niet in prioriteitsboot?
2011-2012	25	Plaatsing voor de OS	Fysieke progressie	Power	Olympische Spelen	-	KNRB	
<b>2012</b>		<b>Londen</b>	<b>Olympische Spelen</b>					
2012-2013	26	Plezier hebben in het trainen	Aftrainen					