

Trainingsrooster 2017-2018 (tot en met 29 april)	FASE 1 (30 april tot en met 3 juni) Waterpoloseizoen afgelopen aangepast trainingsrooster (Geen anderhalf uur)	FASE 2 (4 juni tot en met 15 juli) Seizoen afgelopen aangepast trainingsrooster (Alle teams 1x per week)	FASE 3 (16 juli tot en met 19 augustus) Start zomerrooster (Training in sectieuren)	FASE 4 (20 augustus tot en met 26 augustus) Start opbouw conditie Geen ballen, alleen maar zwemmen!	FASE 5 (vanaf 27 augustus) Officiële start nieuwe seizoen
30 maart geen training 2 april geen training 27 april geen training	21 mei geen training				

Fase 1 (30 april t/m 3 juni), geen training 21 mei

Maandag

Koud

1830 1930 Jeugd C
 1830 1930 Jeugd D1
 1830 1930 Jeugd D2
 1830 1930 Jeugd E

 1930 2030 Dames 3
 1930 2030 Heren 4
 1930 2030 Jeugd B

 2030 2130 Heren 1
 2030 2130 Heren 2
 2030 2130 Heren 3

Warm

2100 2145 Veteranen

Dinsdag

Koud

1915 2015 Keeperstraining
 1915 2015 Heren 1
 1915 2015 Meisjes C

 2015 2115 Dames 1
 2015 2115 Dames 2
 2015 2115 Dames 3

 2115 2215 Heren 4
 2115 2215 Heren 5
 2115 2215 Heren 6
 2115 2215 Vrije spelers

Vrijdag

Koud

1900 2000 Jeugd C
 1900 2000 Jeugd B
 1900 2000 Meisjes C

 2000 2100 Heren 1
 2000 2100 Heren 2
 2000 2100 Dames 1
 2000 2100 Dames 2

 2100 2200 Heren 3
 2100 2200 Heren 5
 2100 2200 Heren 6
 2100 2200 Vrije spelers

Warm

1900 2000 Jeugd D1
 1900 2000 Jeugd D2
 1900 2000 Jeugd E
 1900 2000 Mini's

Fase 2 (4 juni t/m 15 juli)

Maandag

Warm

2100 2145 Veteranen

Vrijdag

Koud

1900 2000 Jeugd C
1900 2000 Jeugd B
1900 2000 Meisjes C
1900 2000 Dames 1

2000 2100 Heren 1
2000 2100 Heren 2
2000 2100 Dames 2
2000 2100 Dames 3

2100 2200 Heren 3
2100 2200 Heren 4
2100 2200 Heren 5
2100 2200 Heren 6
2100 2200 Vrije spelers

Warm

1900 2000 Jeugd D1
1900 2000 Jeugd D2
1900 2000 Jeugd E
1900 2000 Mini's

Fase 3 (16 juli t/m 19 augustus)

Maandag			Vrijdag		
Koud			Koud		
1715	1830	Alle waterpoloërs	1700	1900	Alle waterpoloërs

Fase 4 (20 augustus t/m 26 augustus)

Maandag			Vrijdag		
Koud			Koud		
1715	1830	Alle waterpoloërs	1700	1900	Alle waterpoloërs
2000	2130	Heren 1	2000	2130	Heren 1
2000	2130	Heren 2	2000	2130	Heren 2
2000	2130	Dames 1	2000	2130	Dames 1
2000	2130	Dames 2	2000	2130	Dames 2

Fase 5, officiële start nieuwe seizoen (vanaf 27 augustus)

Volgt