

FASE 1	FASE 2	FASE 3	FASE 4
<i>30 mei t/m 9 juli</i>	<i>10 juli t/m 14 aug</i>	<i>15 aug t/m 21 aug</i>	<i>Per 22 aug</i>
Einde wedstrijdseizoen. Start aangepast trainingsrooster.	Trainen in sectie-uren.	Opbouw selectieteams.	Start nieuw wedstrijdseizoen.
(Alle teams 1x per week.)			(Indeling volgt.)

FASE 1 (30 mei t/m 9 juli)								
Maandag			Dinsdag			Vrijdag		
<i>Koude bad</i>			<i>Koude bad</i>			<i>Warme bad</i>		
18.30	19.30	Jeugd-DG	19.15	20.15	Jeugd-BM	19.00	20.00	Jeugd E
18.30	19.30	Jeugd-CJ	19.15	20.15	Jeugd-CM	19.00	20.00	Mini's
18.30	19.30	Jeugd-BJ						
			20.15	21.15	Dames 1	20.00	21.00	Trimzwemmen
19.30	20.30	Heren 7	20.15	21.15	Dames 2	<i>Trimzwemmen zwembad afsluiten (hoofdingang)</i>		
19.30	20.30	Heren 6	20.15	21.15	Dames 3			
19.30	20.30	Heren 5	<i>Dames 1, 2, 3 zwembad afsluiten</i>					
19.30	20.30	Heren 4						
20.30	21.30	Heren 3						
20.30	21.30	Heren 2						
20.30	21.30	Heren 1						
<i>Heren 1, 2, 3 zwembad afsluiten</i>								
<i>Warme bad</i>								
21.00	21.45	Veteranen						

FASE 2 (10 juli t/m 14 augustus)

Maandag

Koude bad

17.15 18.30 Alle waterpoloërs

Vrijdag

Koude bad

17.00 19.00 Alle waterpoloërs

FASE 3 (15 augustus t/m 21 augustus)

Maandag

Koude bad

17.15 18.30 Alle waterpoloërs

20.00 21.30 Heren 1

20.00 21.30 Heren 2

20.00 21.30 Dames 1

20.00 21.30 Dames 2

Vrijdag

Koude bad

17.00 19.00 Alle waterpoloërs

20.00 21.30 Heren 1

20.00 21.30 Heren 2

20.00 21.30 Dames 1

20.00 21.30 Dames 2