

FASE 1	FASE 2	FASE 3	FASE 4	FASE 5
<i>29 apr t/m 26 mei</i>	<i>27 mei t/m 14 juli</i>	<i>15 juli t/m 11 aug</i>	<i>12 aug t/m 25 aug</i>	<i>Per 26 aug</i>
Einde wedstrijdseizoen.	Alle teams trainen 1x per week.	Vakantierooster.	Vakantierooster + opbouw selectie.	Start nieuw seizoen Traingingstijden volgen.

FASE 1 (29 april t/m 26 mei)									
Maandag			Dinsdag			Vrijdag			
<i>Koude bad</i>			<i>Koude bad</i>			<i>Koude bad</i>			
18:30	19:30	Jeugd-DG1	19:15	20:15	Jeugd-CJ	18:30	19:30	Jeugd-DG1	
18:30	19:30	Jeugd-DG2	19:15	20:15	Jeugd-CM	18:30	19:30	Jeugd-DG2	
18:30	19:30	Jeugd-CM	19:15	20:15	Keepers	18:30	19:30	Jeugd-EG1	
19:30	20:30	Jeugd-AJ	20:15	21:15	Dames 1	19:30	20:30	Jeugd-AJ	
19:30	20:30	Jeugd-BJ	20:15	21:15	Dames 2	19:30	20:30	Jeugd-BJ	
19:30	20:30	Jeugd-CJ	20:15	21:15	Dames 3	19:30	20:30	Heren 4	
						19:30	20:30	Heren 5	
20:30	21:30	Heren 1	21:15	22:15	Heren 3				
20:30	21:30	Heren 2	21:15	22:15	Heren 4	20:30	21:30	Dames 1	
			21:15	22:15	Heren 5	20:30	21:30	Dames 2	
						20:30	21:30	Dames 3	
<i>Warme bad</i>									
21:00	21:45	Veteranen							
						21:30	22:30	Heren 1	
						21:30	22:30	Heren 2	
						21:30	22:30	Heren 3	
						<i>Warme bad</i>			
						19:00	20:00	Jeugd-EG2	
						19:00	20:00	Mini's	
						20:00	21:00	Trimzwemmen	

FASE 2 (27 mei t/m 14 juli)

Maandag			Dinsdag			Vrijdag		
<i>Koude bad</i>			<i>Koude bad</i>			<i>Warme bad</i>		
18:30	19:30	Jeugd-DG1	19:15	20:15	Dames 1	19:00	20:00	Jeugd-EG2
18:30	19:30	Jeugd-DG2	19:15	20:15	Dames 2	19:00	20:00	Mini's
18:30	19:30	Jeugd-CM	19:15	20:15	Dames 3			
						20:00	21:00	Trimzwemmen
19:30	20:30	Jeugd-AJ	20:15	21:15	Heren 3	<i>Trimzwemmen zwembad afsluiten (hoofdingang)</i>		
19:30	20:30	Jeugd-BJ	20:15	21:15	Heren 4			
19:30	20:30	Jeugd-CJ	20:15	21:15	Heren 5			
20:30	21:30	Heren 1						
20:30	21:30	Heren 2						
<i>Warme bad</i>								
21:00	21:45	Veteranen						

FASE 3 (15 juli t/m 13 augustus)

			Dinsdag			Vrijdag		
			<i>Koude bad</i>			<i>Koude bad</i>		
			17:15	18:30	Alle waterpoloërs	17:15	18:30	Alle waterpoloërs
			Eerste 45 min. zwemmen			Eerste 45 min. zwemmen		
			Tweede 45 min. met de bal			Tweede 45 min. met de bal		

FASE 4 (12 augustus t/m 25 augustus)

Maandag						Vrijdag		
<i>Koude bad</i>						<i>Koude bad</i>		
17:15	18:30	Alle waterpoloërs				17:15	18:30	Alle waterpoloërs
20:00	21:30	Dames 1				20:00	21:30	Dames 1
20:00	21:30	Heren 1				20:00	21:30	Heren 1
20:00	21:30	Heren 2				20:00	21:30	Heren 2