

AFBOUW 1 (4 mei tot en met 7 juni)	AFBOUW 2 (9 juni tot en met 18 juli)	VAKANTIE (18 juli tot en met 11 augustus)	OPBOUW (11 aug tot en met 23 aug)	Vanaf 25 aug
Seizoen afgelopen aangepast trainingsrooster	1x trainen	Vakantierooster	Vakantierooster + Opbouw selectie	Start nieuwe seizoen
				Trainingstijden volgen later

AFBOUW 1 (4 mei tot en met 7 juni)

Maandag

koud

18:30 19:30 GO14 - 1
18:30 19:30 GO14 - 2
18:30 19:30 MO16

19:30 20:30 JO16
19:30 20:30 JO18

20:30 21:30 Heren 1
20:30 21:30 Heren 2

warme bad

2100 2145 Veteranen

Dinsdag

koud

19:15 20:15 JO16
19:15 20:15 MO16
19:15 20:15 Keepers

20:15 21:15 Dames 1
20:15 21:15 Dames 2
20:15 21:15 Dames 3

21:15 22:15 Heren 3
21:15 22:15 Heren 4
21:15 22:15 Heren 5

Vrijdag

koud

18:30 19:30 GO14 - 1
18:30 19:30 GO14 - 2
18:30 19:30 GO12 - 1

19:30 20:30 JO18
19:30 20:30 Heren 4
19:30 20:30 Heren 5

20:30 21:30 Heren 1
20:30 21:30 Heren 2
20:30 21:30 Heren 3

21:30 22:30 Dames 1
21:30 22:30 Dames 2
21:30 22:30 Dames 3

warme bad

19:00 20:00 GO12 - 2
19:00 20:00 Mini's

20:00 21:00 Trimzwemmen

Maandag 5 Mei geen training door bevrijdingsdag

AFBOUW 2 (9 juni tot en met 18 juli)

Maandag

koud

18:30 19:30 GO14 - 1
18:30 19:30 GO14 - 2
18:30 19:30 MO16

19:30 20:30 JO16
19:30 20:30 JO18

Warme

2100 2145 Veteranen

Vrijdag

Koud

19:15 20:15 Heren 4
19:15 20:15 Heren 5

20:15 21:15 Heren 1
20:15 21:15 Heren 2
20:15 21:15 Heren 3

21:15 22:15 Dames 1
21:15 22:15 Dames 2
21:15 22:15 Dames 3

Maandag 9 juni geen training door tweede Pinksterdag

Warme

19:00 20:00 GO12 - 1
19:00 20:00 GO12 - 2
19:00 20:00 Mini's

20:00 21:00 Trimzwemmen

VAKANTIE (18 juli tot en met 11 augustus)

Dinsdag

Koud

1715 1830 Alle waterpoloërs

Eerste 45min zwemmen

Tweede 45min met de bal

Vrijdag

Koud

1700 1900 Alle waterpoloërs

Eerste uur zwemmen

Tweede uur met de bal

OPBOUW 1 (11 aug tot en met 23 augustus)

Maandag

Koud

1715 1830 Alle waterpoloërs

Maandag

2000 2130 Heren 1
2000 2130 Heren 2
2000 2130 Dames 1

Vrijdag

Koud

1700 1900 Alle waterpoloërs

Vrijdag

2000 2130 Heren 1
2000 2130 Heren 2
2000 2130 Dames 1

Van 21 aug tot 5 sep geen trainingen in Kerkpolder door onderhoud aan het zwembad

Deze twee weken worden wellicht in een ander zwembad getraind