

AFBOUW 1 (4 mei tot en met 6 juni)	AFBOUW 2 (9 juni tot en met 18 juli)	VAKANTIE (21 juli tot en met 21 augustus)	OPBOUW (22 aug tot en met 5 september)	Vanaf 8 september
Seizoen afgelopen aangepast trainingsrooster	1x trainen	Vakantierooster	Geen training vanwege verbouwing kerkpolder.	Start nieuwe seizoen
			Voor de selectie (H1, H2, D1) is er conditie training in zwembad waterman in wateringen (geen bal).	Trainingstijden volgen later

AFBOUW 1 (4 mei tot en met 6 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 (21 juli tot en met 21 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

11 augustus tot 17 augustus Opbouw selectie in Kerkpolder tot het sluit op 21 augustus

Maandag

2000 2130 Heren 1

2000 2130 Heren 2

2000 2130 Dames 1

Vrijdag

2000 2130 Heren 1

2000 2130 Heren 2

2000 2130 Dames 1

OPBOUW 1 (22 aug tot en met 5 september)

Maandag

Maandag

2000 2130 Heren 1

2000 2130 Heren 2

2000 2130 Dames 1

Vrijdag

Vrijdag

2000 2130 Heren 1

2000 2130 Heren 2

2000 2130 Dames 1

LET OP: TRAININGEN ZULLEN IN DE WATERMAN ZIJN IN WATERINGEN

Adres [Dorpskade 57, 2291 HP Wateringen](#)

**Door de beschikbaarheid van de Waterman is er helaas alleen badwater beschikbaar voor de Selectie opbouw
Daarom zal er tot 5 september geen training zijn voor alle andere teams.**