

### Trainings schema waterpolo vanaf 6 mei tot 1 juni 2014

11-4-2014	Maandag		Dinsdag		Woensdag		Donderdag			Vrijdag			zaterdag	zondag
	banen 4 voor uz		banen 4 voor uz		banen 4 voor uz		banen 4 voor uz			banen 4 voor uz				jeugd <11 9 - 10u
18.00-18.30	11 BC 13B	CK	13 A 15 J		11 BC 13B	CK	13 A 15 J			zwemvaardigheid	CK+			
18.30-19.00	11 BC 13B	CK	13 A 15 J		11 BC 13B	CK	13 A 15 J			zwemvaardigheid	CK+			
19.00-19.30	vinzw 3b	D 5-6 zw 1 b.	17 J	15/17M	zwemmen jeugd	CK+	17 J	15/17M	15/17M	CK				
19.30-20.00	vinzw 3b	D 5-6 zw 1 b.	17 J	15/17M	zwemmen jeugd	CK+	17 J	15/17M	15/17M	CK				
veld indel. anders	banen		15	25	10	banen		15 meter	20	15 meter	15	25	10	
20.00-20.30	trim zwem 4b		senioren polo	H 1/2	senioren zwem	trim zwem 4B		senioren polo	H 1/2	senioren zwem	D1/2	H 1/2		
20.30-21.00	trim zwem 4b		senioren polo	H 1/2	senioren zwem	trim zwem 4B		senioren polo	H 1/2	senioren zwem	D1/2	H 1/2		
21.00-21.30	trim zwem 4b		senioren polo	H 1/2	senioren zwem			senioren polo	H 1/2	senioren zwem	D1/2	H 1/2		
21.30-22.00	trim zwem 4b		senioren polo	D1/2	senioren zwem			senioren polo	H 1/2	senioren zwem	D1/2	H 1/2		
22.00-22.30	Zinkstuk		senioren polo	D1/2	senioren zwem	Zinkstuk								
22.30-23.00	Zinkstuk		senioren polo	D1/2	senioren zwem									

na 18 uur: play offs

en damessselectie 8 mei

### Trainings schema waterpolo vanaf 1 juni tot 30 juni 2014

	Maandag		Dinsdag		Woensdag		Donderdag			Vrijdag			zaterdag	zondag
	banen 4 voor uz		banen 4 voor uz		banen 4 voor uz		banen 4 voor uz			banen 4 voor uz				jeugd <11 9 -10u
18.00-18.30	11 BC 13B	CK	13 A 15 J		11 BC 13B	CK	13 A 15 J			zwemvaardigheid	CK+			
18.30-19.00	11 BC 13B	CK	13 A 15 J		11 BC 13B	CK	13 A 15 J			zwemvaardigheid	CK+			
19.00-19.30	vinzw 3b	D 5-6 zw 1 b.	17 J	15/17M	zwemmen jeugd	CK+	17 J	15/17M	15/17M	CK				
19.30-20.00	vinzw 3b	D 5-6 zw 1 b.	17 J	15/17M	zwemmen jeugd	CK+	17 J	15/17M	15/17M	CK				
veld indel. anders	banen		15	25	10	banen		15 meter	20	15 meter	banen			
20.00-20.30	Hellas 4b	trim zwem 4b	senioren polo	H 1/2	senioren zwem	trim zwem 4B		senioren polo	H 1/2	senioren zwem	Hellas 4b			
20.30-21.00	Hellas 4b	trim zwem 4b	senioren polo	H 1/2	senioren zwem	trim zwem 4B		senioren polo	H 1/2	senioren zwem	Hellas 4b			
21.00-21.30	Hellas 4b	trim zwem 4b	senioren polo	H 1/2	senioren zwem			senioren polo	H 1/2	senioren zwem				
21.30-22.00	Hellas 4b	trim zwem 4b	senioren polo	D1/2	senioren zwem			senioren polo	H 1/2	senioren zwem				
22.00-22.30			senioren polo	D1/2	senioren zwem	Zinkstuk								
22.30-23.00			senioren polo	D1/2	senioren zwem									

### Trainings schema waterpolo vanaf 1 juli tot 10 augustus 2014

	Maandag		Dinsdag		Woensdag		Donderdag			Vrijdag			zaterdag	zondag
			15	25	10			15 meter	20	15 meter				
20.00-20.30	Hellas 4b	trim zwem 4b	<b>UZSC clubavond</b>			trim zwem 4B	Hellas 4b	<b>UZSC clubavond</b>			Hellas 4b			
20.30-21.00	Hellas 4b	trim zwem 4b				trim zwem 4B	Hellas 4b				Hellas 4b			
21.00-21.30	Hellas 4b	trim zwem 4b												
21.30-22.00	Hellas 4b	trim zwem 4b												
22.00-22.30														
22.30-23.00														

### Trainings schema waterpolo vanaf 11 augustus tot 31 augustus

	Maandag		Dinsdag		Woensdag		Donderdag			Vrijdag			zaterdag	zondag
	banen in de lengte		banen in de lengte		banen in de lengte		indeling in de breedte			banen in de lengte				
20.00-20.30	Hellas 4b	trim zwem 4b	jeugd	D1/2	jeugd	trim zwem 4B	Hellas 4b	polo	D1/2	jeugd	Hellas 2b	D1/2 3b	H 1/2 3b	
20.30-21.00	Hellas 4b	trim zwem 4b	jeugd	D1/2	jeugd	trim zwem 4B	Hellas 4b	polo	D1/2	jeugd	Hellas 2b	D1/2 3b	H 1/2 3b	
21.00-21.30	Hellas 4b	trim zwem 4b	zwemmen	D1/2	zwemmen			polo	D1/2	zwemmen	Hellas 2b	D1/2 3b	H 1/2 3b	
21.30-22.00	Hellas 4b	trim zwem 4b	zwemmen	H 1/2	zwemmen			polo	H 1/2	zwemmen	Hellas 2b	D1/2 3b	H 1/2 3b	
22.00-22.30			zwemmen	H 1/2	zwemmen			polo	H 1/2	zwemmen				
22.30-23.00			zwemmen	H 1/2	zwemmen			polo	H 1/2	zwemmen				