

Trainings schema waterpolo vanaf 1 september 2014

	Maandag			Dinsdag			Woensdag			Donderdag			Vrijdag			Zaterdag	Zondag		
	15	25	10 ('ondiep')	15	25	10 ('ondiep')	15	25	10 ('ondiep')	15	20*	15	15	25	10 ('ondiep')				
15.00-15.30	M15/17	J15A/17		*2	Jeugd*			CK			Jeugd*			M15/17	J15A/17		15:00 begin	15:00 begin	
15.30-16.00	M15/17	J15A/17		*2	Jeugd*			CK			Jeugd*			M15/17	J15A/17		Wedstrijden	of	
16.00-16.30 *1	M15/17	J15A/17		*2	Jeugd*			CK			Jeugd*			M15/17	J15A/17		Wedstrijden	16:00 begin	
16.30-17.00	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	Wedstrijden	Wedstrijden	
17.00-17.30	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	Wedstrijden	Wedstrijden	
17.30-18.00	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	Wedstrijden	Wedstrijden	
18.00-18.30	leszwemmen	leszwemmen	CK	M15/17	13AB & J15B	J15A/17	11ABC&13C	DS	13AB	J15A/17	M15/17	13AB & J15B	leszwemmen	leszwemmen	CK	Wedstrijden	Wedstrijden		
18.30-19.00	leszwemmen	leszwemmen	CK	M15/17	13AB & J15B	J15A/17	11ABC&13C	DS	13AB	J15A/17	M15/17	13AB & J15B	leszwemmen	leszwemmen	CK	Wedstrijden	Wedstrijden		
Indeling anders													15	25	10 ('ondiep')	25-meterveld*	rest		
19.00-19.30	Vinzwemen	DS/HS zwem	5 banen	M15/17	HS	D3/4	J15A/17	DS		J15A/17	M15/17	D5/6	DS	DS	11ABC&13C	Wedstrijden	Wedstrijden		
19.30-20.00	3 banen	DS/HS zwem	5 banen	D3/4	HS	D5/6	J15A/17	DS		D5/6	HS	H 7/8/9	DS	DS	11ABC&13C	Wedstrijden	Wedstrijden		
20.00-20.30	banenzw	trimzw	trimzw	D5/6	HS	DS	banenzw	trimzw	trimzw	H 7/8/9	HS	D3/4	DS	DS	HS	Wedstrijden	Wedstrijden		
20.30-21.00	banenzw	trimzw	trimzw	DS	HS	H 3/4	banenzw	trimzw	trimzw	D3/4	HS	H 5/6	DS	DS	HS	Wedstrijden			
21.00-21.30	banenzw	trimzw	trimzw	H 3/4	DS	H 5/6		Zinkstuk		H 5/6	HS	H 3/4	HS	HS		Wedstrijden			
21.30-22.00	banenzw	trimzw	trimzw	H 5/6	DS	H 7/8/9		Zinkstuk			H 3/4		HS	HS		Wedstrijden			
22.00-22.30		Zinkstuk		H 7/8/9				Zinkstuk								Wedstrijden			
22.30-23.00		Zinkstuk						Zinkstuk								Wedstrijden			

*1: Mogelijk 2 banen voor zwemtraining Zwemlust; 25/7 volgt uitsluitel

*2: Mogelijk komt de nationale ploeg ook trainen

* 18:00-19:00: 20meter-veld: rouleren | * 25-meterveld ligt tegen de korte diepe kant

DS	Dames 1/2	ma 19:00-20:00 zwemmen	di 20:00-22:00	wo 18:00-20:00	vr 19:00-21:00
D3/4	Dames 3/4		di 19:00-20:00		do 20:00-21:00
D5/6	Dames 5/6		di 19:30-20:30		do 19:00-20:00
HS	Heren 1/2	ma 19:00-20:00 zwemmen	di 19:00-21:00		do 19:30-21:30
H 3/4	Heren 3/4		di 20:30-21:30		do 21:00-22:00
H 5/6	Heren 5/6		di 21:00-22:00		do 20:30-21:30
H 7/8/9	Heren 7/8/9		di 21:30-22:30		do 19:30-20:30
M15/17	Meisjes o15/o17	ma 15:00-16:30	di 18:00-19:30		do 18:00-19:30
J15A/17	Jongens o15/o17	ma 15:00-16:30	di 18:00-19:00	wo 19:00-20:00	do 18:00-19:30
11ABC&13C	Pup 11abc+13c			wo 18:00-19:00	vr 19:00-20:00
13AB&J15B	Pup 13ab + J15B		di 18:00-19:00	wo 13AB: 18:00-19:00	do 18:00-19:00
CK	Coole Kikers	ma 18:00-19:00		wo 15:30-16:30	vr 18:00-19:00
Jeugd	Mix van jeugd		di 15:00-16:30		do 15:00-16:30

Er zijn nog de volgende extra opties:

- elke ochtend is er ruimte voor zwemtraining van **05:30** – 07:00 uur (max 4 banen)
- ma, di, do en vr middag is er nog ruimte van 13:30 – 16:30 (di+do: heel bad, anders minder); inmiddels vanaf 15:00 ingevuld!
- do. avond is er nog ruimte aan het eind van de avond
- vr. avond is er ruimte van 19 – 23 uur (naast selecties)
- zondagmiddag is er ruimte van 13:00 – 15:00 of 16:00 uur (hele bad)