

Trainings schema waterpolo vanaf 1 september 2014

laatste wijziging: 15-12-2014

	Maandag			Dinsdag			Woensdag			Donderdag			Vrijdag		
	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*					Jeugd*			M15/17	J15A/17	
15.30-16.00	M15/17	J15A/17		*2			CK						M15/17	J15A/17	
16.00-16.30 *1	M15/17	J15A/17		*2			CK						M15/17	J15A/17	
16.30-17.00	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw
17.00-17.30	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw
17.30-18.00	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw
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
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
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
19.30-20.00	3 banen	DS/HS zwem	5 banen	D3/4	HS	D5/6	J15A/17	DS		D5/6	H 7/8/9		DS	DS	11ABC&13C
20.00-20.30	banenzw	trimzw	trimzw	D5/6	HS	DS	banenzw	trimzw	trimzw	H 7/8/9	HS	D3/4	DS	DS	HS
20.30-21.00	banenzw	trimzw	trimzw	DS	HS	H 3/4	banenzw	trimzw	trimzw	D3/4	HS	H 5/6	DS	DS	HS
21.00-21.30	banenzw	trimzw	trimzw	H 3/4	DS	H 5/6	Zinkstuk			H 5/6	HS	H 3/4	HS	HS	
21.30-22.00	banenzw	trimzw	trimzw	H 5/6	DS	H 7/8/9	Zinkstuk			H 3/4	HS		HS	HS	
22.00-22.30	Zinkstuk			H 7/8/9			Zinkstuk			Zinkstuk					
22.30-23.00	Zinkstuk						Zinkstuk								

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

* 18:00-19:00: 20meter-vel: rouleren

* 25-meterveld ligt tegen de korte diepe kant

*2: Mogelijk komt de nationale ploeg ook trainen

DS	Dames 1/2	ma 19:00-20:00 zwemmen	di 20:00-22:00	wo 18:00-20:00	do 20:00-21:00	vr 19:00-21:00
D3/4	Dames 3/4		di 19:00-20:00			
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 20:00-22:00	vr 20:00-22:00
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	vr 15:00-16:30
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	vr 15:00-16:30
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 Kikkers	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	

Zwembad schoonmaken doen we samen!

We hebben vorig jaar laten zien dat we het kunnen: samen het bad opruimen en schoonhouden. Laten we dat volhouden, zodat we kunnen blijven genieten van ons prachtige bad.

Dit jaar worden de kleedkamers door Jessica schoongemaakt,

dus de teams die het laatste trainen hoeven alleen de zwemhal op te ruimen, schoon te maken en de zwemlijnen er in te leggen.

Op dinsdagavond zijn dat: dameselectie + heren 5 en 6

Op donderdagavond zijn dat: heren 3 en 4

Op vrijdagavond: hereselectie

Op zaterdag en zondag: het team dat de laatste wedstrijd speelt

En dames 6 maakt ook dit jaar de lockers weer schoon.