

Trainings schema UZSC waterpolo vanaf 01/02/2016

Dag	Maandag			Dinsdag			Woensdag			Donderdag			Vrijdag		
Tijd/Plek	15	25	10 ('ondiep')	15	25	10 ('ondiep')	15	25	10 ('ondiep')	15	25	10 ('ondiep')	15	25	10 ('ondiep')
15.00-15.30	WPS	WPS / Johan	1/3 bad	WPS	WPS / Johan	1/3 bad	Frans Heus	Frans Heus	Frans Heus	WPS	WPS / Johan	1/3 bad	WPS	WPS / Johan	1/3 bad
15.30-16.00	WPS	WPS / Johan	Frans Heus	WPS	WPS / Johan	Frans Heus	Frans Heus	Frans Heus	CK	WPS	WPS / Johan	Frans Heus	WPS	WPS / Johan	Frans Heus
16.00-16.30	WPS	WPS / Johan	15:10-16:30	WPS	WPS / Johan	15:10-16:30			CK	WPS	WPS / Johan	15:10-16:30	WPS	WPS / Johan	15:10-16:30
16.30-17.00	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	11AB	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw
17.00-17.30	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	11AB	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw
17.30-18.00	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	11C+13C	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw	banenzw
18.00-18.30	leszwemmen		CK	M15/17	J15A/17A	13AB	J15A/17A	DS	11C+13C	J15A/17A	M15/17	13AB	leszwemmen		CK
18.30-19.00	leszwemmen		CK	M15/17	J15A/17A	13AB	J15A/17A	DS	13AB	J15A/17A	M15/17	13AB	leszwemmen		CK
19.00-19.30	Vinzwemen	DS/HS zwem 5 banen		M15/17	HS	J15B/17B	J15A/17A	DS	13AB	J15A/17A	HS	J15B/17B	11ABC&13C	DS	M15/17
19.30-20.00	Vinzwemen	M15/17 zwem 1 baan		J15B/17B	HS	D4/5	J15A/17A	DS	13AB	J15B/17B	HS*	H7/8/TL*	11ABC&13C	DS	M15/17
20.00-20.30	trimzw	trimzw	trimzw	D4/5	HS	H 3/4	banenzw	trimzw	trimzw	H7/8/TL	HS	D5/6	M15/17	DS	DS
20.30-21.00	trimzw	trimzw	trimzw	H 3/4	DS/D3	H7/8/TL	banenzw	trimzw	trimzw	D5/6	HS	D3/4	HS	HS	HS
21.00-21.30	Hellas	trimzw	trimzw	H 3/4	DS/D3	H5/6	Zinkstuk	Zinkstuk	Zinkstuk	D3/4	H 3/4/6	H5/9	HS	HS	HS
21.30-22.00	Hellas	trimzw	trimzw	H5/6	DS/D3		Zinkstuk	Zinkstuk	Zinkstuk	H5/9	H 3/4/6		HS	HS	HS
22.00-22.30				H5/6	DS/D3		Zinkstuk	Zinkstuk	Zinkstuk	H5/9	H 3/4/6				
22.30-23.00							Zinkstuk	Zinkstuk	Zinkstuk						

* 10m veld word vanaf 19:30 tot 20:00 breder gemaakt (afhankelijk van opkomst) voor H7/8/TL groep

TL staat voor Trainingsleden