

Trainingsrooster 2018-2019

per maandag 27 augustus 2018

Dag	Tijd	Sporttak	Groep	Zwembad
Maandag	06:00-07:00	Zwemmen	Zwemmen	IdB-W
	09:30-10:30	Ouderenzwem	Ouderenzwem	IdB-D/R
	18:00-19:30	Waterpolo	BM1 / CM1 / CJ1	IdB-W
	20:00-21:30	Waterpolo	Damesselectie	Zwemcentrum R'dam
	21:00-22:30	Waterpolo	Herenselectie	IdB-W
Dinsdag	06:00-07:00	Zwemmen	Zwemmen	IdB-W
	18:00-18:45	Instroom	F/Instroom	IdB-D
	18:00-19:30	Zwemmen	Zwemmen	IdB-W
	20:00-21:30	Waterpolo	Herenselectie	Zwemcentrum R'dam
	21:00-22:00	Waterpolo	D3 + H3-7	IdB-W
Woensdag	05:30-07:00	Zwemmen	Zwemmen (1 baan)	Zwemcentrum R'dam
	17:00-18:00	Zwemmen	Zwemmen (1 baan)	IdB-W
	17:00-17:45	Waterpolo	EG 1 t/m 4	IdB-W
	17:45-18:30	Waterpolo	DG 3 t/m 5	IdB-W
	18:00-18:45	Waterpolo	F/Instroom	IdB-D
	18:30-19:30	Waterpolo	BM1 / CM1 / CJ1	IdB-W
	21:00-22:30	Waterpolo	Damesselectie	IdB-W
Donderdag	06:00-07:00	Zwemmen	Zwemmen	IdB-W
	07:00-08:00	Waterpolo	DG 3 t/m 5 + EG 1 t/m 4	IdB-W
	18:00-19:30	Waterpolo	AJ1 / BJ1 / DG 1+2	IdB-W
	21:00-22:30	Waterpolo	Herenselectie	IdB-W
Vrijdag	05:30-07:00	Zwemmen	Zwemmen (2 banen)	Zwemcentrum R'dam
	07:00-08:00	Waterpolo	AJ1 / BJ1 / BM1 / CJ1 / CM1 / DG1+2	IdB-W
	18:00-19:00	Zwemmen	Zwemmen (3 banen)	Zwemcentrum R'dam
	18:00-19:00	Instroom	F/Instroom	IdB-D
	18:00-19:00	Waterpolo	EG 1 t/m 4	IdB-W
	19:00-20:00	Instroom	F/Instroom	IdB-D
	19:00-20:00	Waterpolo	DG 3 t/m 5	IdB-W
	20:00-21:30	Waterpolo	Damesselectie	IdB-W
21:30-22:30	Waterpolo	D3 + H3-7	IdB-W	
Zaterdag	07:10-08:10	Instroom	F/Instroom	IdB-D
	07:10-08:10	Instroom	F/Instroom	IdB-W
Zondag	16:00-17:00	Waterpolo	EG 1 t/m 4 OF DG 3 t/m 5 *	IdB-W
	17:00-18:00	Waterpolo	DG1+2**	IdB-W
	18:00-19:00	Waterpolo	AJ1 + BJ1 ***	IdB-W

* = Deze teams trainen om de andere week en valt uit bij wedstrijd.

** = Bij wedstrijden op zondag, schuift deze training naar 16:00-17:00 uur.

*** = Bij wedstrijden op zondag, schuift deze training naar 17:00-18:00 uur.