

## Trainingsrooster 2019 - 2020

Dag	Begin	Eind	Uren	Teams
Maandag	06:00	07:00	01:00	zwemmen
	09:30	10:30	01:00	Ouderen zwemmen
	18:00	18:45	00:45	CJ1, CM1 en BJ
	18:45	19:30	00:45	CJ2, CJ3 en BM
	20:00	21:30	01:30	Damesselectie Rotterdam
	21:00	22:30	01:30	Herenselectie
Dinsdag	06:00	07:00	01:00	zwemmen
	18:00	18:45	00:45	instroom
	18:00	19:30	01:30	zwemmen
	20:00	21:30	01:30	Herenselectie Rotterdam
	21:00	22:00	01:00	D3, H3-H7
Woensdag	05:30	07:00	01:30	Zwemmen Rotterdam
	17:00	18:00	01:00	zwemmen
	17:00	17:45	00:45	EG1 t/m EG 4
	17:45	18:30	00:45	DG1 t/m DG4
	18:00	18:45	00:45	F + Instroom
	18:30	19:30	01:00	CJ2, CJ3 en BM1
	21:00	22:30	01:30	Damesselectie
Donderdag	06:00	07:00	01:00	zwemmen
	07:00	08:00	01:00	EG1 t/m EG4 en DG1 t/m DG4
	18:00	19:30	01:30	CJ1, CM1 en BJ
	21:00	22:30	01:30	Herenselectie
Vrijdag	05:30	07:00	01:30	zwemmen Rotterdam
	06:45	08:00	01:15	CJ1 t/m CJ3, CM1, BM1 en BJ
	18:00	19:00	01:00	zwemmen Rotterdam
	18:00	19:00	01:00	F + Instroom (lopend)
	18:00	19:00	01:00	EG1 t/m EG 4
	19:00	20:00	01:00	F + Instroom (zwemmend)
	19:00	20:00	01:00	DG1 t/m DG4
	20:00	21:30	01:30	Damesselectie + BM1 op uitnodiging
	21:30	22:30	01:00	Senioren+D3
Zaterdag	07:10	08:10	01:00	F + Instroom (instructiebad)
	07:10	08:10	01:00	F + Instroom wedstrijdabad
Zondag	16:00	17:00	01:00	EG1 t/m EG4
	17:00	18:00	01:00	DG1 t/m DG4
	18:00	19:00	01:00	CJ1, CM1 en BJ
	19:00	20:00	01:00	CJ2, CJ3 en BM