

Trainingsrooster 2020 - 2021

Dag	Tijd	Team	Opmerking
Maandag	06:00 - 07:00 uur	Zwemmen	
	09:30 - 10:15 uur	Ouderen zwemmen	
	18:00 - 19:00 uur	CJ/CM/BJ/BM/AJ/DG1 (zwemtraining)	
	20:00 - 21:30 uur	Dameselectie+BM1	Rotterdam Zuid
	21:00 - 22:30 uur	Hereselectie+BJ1&AJ op uitnodiging	
Dinsdag	18:00 - 19:30 uur	Zwemmen	
	18:00 - 18:45 uur	Instroom zwemmen	Instructiebad
	20:00 - 21:30 uur	Hereselectie+BJ1&AJ op uitnodiging	Rotterdam Zuid
	20:30 - 22:00 uur	D3, H3-H7	
Woensdag	06:00 - 07:00 uur	Zwemmen	
	17:00 - 18:00 uur	EG1 t/m EG 3 (zwemmen) + 2 banen Zwem	
	18:00 - 19:30 uur	DG1 t/m DG4	
	18:00 - 18:45 uur	F + Instroom waterpolo	Instructiebad
	18:30 - 19:30 uur	CJ1/CM1/BJ1/BM1	Rotterdam Zuid
	20:30 - 22:00 uur	Dameselectie+BM1	
Donderdag	06:45 - 08:00 uur	EG +DG	
	18:00 - 19:00 uur	DG1 t/m DG4	
	19:00 - 20:00 uur	CM1/BM1	
	20:00 - 21:00 uur	CJ2/CJ3/BM2/BJ2	
	21:00 - 22:30 uur	Hereselectie	
Vrijdag	06:45 - 08:00 uur	CJ1/CJ2/CJ3/CM1/BM2/BJ2/AJ	
	18:00 - 19:00 uur	F + Instroom waterpolo	Instructiebad
	18:00 - 19:00 uur	EG1 t/m EG3	
	19:00 - 20:00 uur	CJ1/BJ1/AJ1	
	19:30 - 20:30 uur	Zwemmen	Rotterdam Zuid
	20:00 - 21:30 uur	Dameselectie+BM1+CM1	
	21:30 - 22:30 uur	Senioren+Dames 3	
Zaterdag	07:00 - 08:00 uur	Instroom zwemmen	Instructiebad
	07:00 - 08:00 uur	Zwemmen	
Zondag	13:30 - 14:30 uur	EG1 t/m EG3	
	14:30 - 15:30 uur	DG1 t/m DG4	
	15:30 - 16:30 uur	CJ	
	16:30 - 17:30 uur	BJ2/BM2/CM1	