

Trainingsrooster 2021 - 2022

Dag	Tijd	Team	Opmerking
Maandag	06:00 - 07:00 uur	Zwemmen	
	09:30 - 10:15 uur	Ouderen zwemmen	
	18:00 - 18:45 uur	BJ2/BJ3/CJ2/DG	
	18:45 - 19:30 uur	AJ1/BJ1/BM/CJ1/CM (die niet bij heren-/damesselectie trainen)	
	20:00 - 21:30 uur	Herenselectie + AJ1/BJ1 op uitnodiging	Rotterdam Zuid
	20:30 - 22:00 uur	Damesselectie + BM en CM op uitnodiging	
Dinsdag	18:00 - 19:30 uur	Zwemmen	
	18:00 - 18:45 uur	Instroom zwemmen	Instructiebad
	20:00 - 21:30 uur	Herenselectie + AJ1/BJ1/CJ1	Rotterdam Zuid
	20:30 - 22:00 uur	D3, H3-H8	
Woensdag	17:00 - 18:00 uur	EG (zwemmen) + 3 banen zwem	
	18:00 - 19:00 uur	DG*	
	18:00 - 18:45 uur	F + Instroom	Instructiebad
	18:30 - 19:30 uur	BJ1/BM1/CJ1/CM	Rotterdam Zuid
	20:00 - 21:00 uur	BJ2/BJ3/CJ2*	
	21:00 - 22:30 uur	Damesselectie + BM en CM op uitnodiging*	
Donderdag	06:45 - 08:00 uur	EG +DG	
	18:00 - 19:30 uur	BM + CM + damesselectie (indelen in overleg)	
	20:30 - 22:30 uur	Herenselectie + AJ1/BJ1 op uitnodiging	
Vrijdag	06:45 - 08:00 uur	AJ/BJ/BM/CJ/CM	
	18:00 - 19:00 uur	F + Instroom waterpolo	Instructiebad
	18:00 - 19:00 uur	EG	
	19:00 - 20:00 uur	AJ1/BJ1	
	19:00 - 20:00 uur	Zwemmen	Rotterdam Zuid
	20:00 - 21:30 uur	Herenselectie + AJ1/BJ1 op uitnodiging	
	21:30 - 22:30 uur	D3, H3-H8	
Zaterdag	07:10 - 08:10 uur	Instroom zwemmen	Instructiebad
	07:10 - 08:10 uur	Zwemmen	
Zondag	14:00 - 15:00 uur	EG	
	15:00 - 16:00 uur	DG	
	16:00 - 17:00 uur	BJ2/BJ3/CJ	
	17:00 - 18:00 uur	BM2/CM	

* Voor **woensdag 1 en 8 september 2021** gelden de volgende trainingstijden voor de DG, BJ2/BJ3/CJ2 en damesselectie:

	18:00 - 19:30 uur	DG	
	20:30 - 21:15 uur	BJ2/BJ3/CJ2	
	21:15 - 22:30 uur	Damesselectie + BM en CM op uitnodiging	