

# Trainingsrooster 2022-2023

Dag	Tijd	Team	Opmerking
<b>Maandag</b>	06:00 - 07:00 uur	Zwemmen	
	09:30 - 10:15 uur	Ouderen zwemmen	
	18:00 - 18:45 uur	DG/CJ2/BJ2/BJ3	
	18:45 - 19:30 uur	CJ1/CM1/CM2/BJ1/BM (die niet bij heren-/damesselectie trainen)	
	20:00 - 21:30 uur	Herenselectie + BJ1 op uitnodiging	Rotterdam Zuid
	20:30 - 22:00 uur	Damesselectie + BM/CM op uitnodiging	
<b>Dinsdag</b>	18:00 - 19:30 uur	Zwemmen	
	18:00 - 19:30 uur	Instroom zwemmen	Instructiebad
	20:00 - 22:00 uur	Herenselectie + CJ1/BJ1	Rotterdam Zuid
	20:30 - 22:00 uur	Senioren/AJ/BM2	
<b>Woensdag</b>	06:00 - 07:00 uur	Zwemmen	
	17:00 - 18:00 uur	EG (zwemmen) + 3 banen zwem	
	17:45 - 18:30 uur	F + Instroom	Instructiebad
	18:00 - 19:00 uur	DG	
	18:30 - 19:30 uur	CJ1/CM1/BJ1/BM1	Rotterdam Zuid
	20:00 - 21:00 uur	CJ2/BJ2/BJ3/AJ	
	21:00 - 22:15 uur	Damesselectie + BM1 en CM1 op uitnodiging	
<b>Donderdag</b>	06:45 - 08:00 uur	EG + DG	
	18:00 - 19:30 uur	BJ1/CJ1	
	20:30 - 22:30 uur	Herenselectie + BJ1 op uitnodiging	
<b>Vrijdag</b>	06:45 - 08:00 uur	CJ/CM/BJ/BM/AJ	
	18:00 - 19:00 uur	F + Instroom waterpolo	Instructiebad
	18:00 - 19:00 uur	EG	
	19:00 - 20:15 uur	Damesselectie + BM1/CM1	
	20:15 - 21:30 uur	Herenselectie + BJ1 op uitnodiging	
	21:30 - 22:30 uur	Senioren/AJ	
<b>Zaterdag</b>	07:10 - 08:10 uur	Instroom zwemmen	Instructiebad
	07:10 - 08:10 uur	Zwemmen	
<b>Zondag</b>	13:30 - 14:30 uur	EG	
	14:30 - 15:30 uur	DG	
	15:30 - 16:45 uur	CJ1 (niet BJ1)/CJ2/BJ2/BJ3	
	16:45 - 18:00 uur	CM (niet BM1)/BM2	

