

Trainingschema Seizoen 2017-2018 per 04-09-2017

MAANDAG				MAANDAG				MAANDAG				MAANDAG	
Onderbouw Selectie		Bovenbouw Selectie/opleiding		Meiden		Senioren		Onderbouw Breedte		Bovenbouw Breedte		Wedstrijden	
1A		1B		2A		2B		3A		3B		Keepers	
				16.00 - 16.15				16.00 - 16.15					
				16.15 - 16.30			O8.6/7 MO9.10/11 (KV)	16.15 - 16.30					
O8.1/2 (MV, ST)	O9.1/2 (DV, JR)			16.30 - 16.45				16.30 - 16.45	O10.1/2 (FB, SA)				
				16.45 - 17.00				16.45 - 17.00					
				17.00 - 17.15	MO11.1/2 (SHE)	O8.3/4/5 O9.7 (KV)				17.00 - 17.15			
				17.15 - 17.30						17.15 - 17.30			
				17.30 - 17.45						17.30 - 17.45			
		17.45 - 18.00					17.45 - 18.00						
O13.1 (EN)	O13.2 (JR)			18.00 - 18.15	O11.1/2 (RL, vac)	O9.3/4/5/6 (KV)			B O15-3/4 (FB, SA)	O12.1 (RK)			
				18.15 - 18.30							18.15 - 18.30		
				18.30 - 18.45							18.30 - 18.45		
				18.45 - 19.00							18.45 - 19.00		
O14.1 (BG)	O14.2 (WP)			19.00 - 19.15	O17.1 (RO)	O17.2 (ID)			MO15.1 (WW)	O15.1 (FB)			O13.1 / O13.2 INT (WH)
				19.15 - 19.30							19.15 - 19.30		
				19.30 - 19.45							19.30 - 19.45		
				19.45 - 20.00							19.45 - 20.00		
O19.1 (MBH)				20.00 - 20.15	O19.4 (WP)	Trimmers			MO17.1 (WW)	O19.2 (FV)			O13.1 / O13.2 O14.1 / O14.2 ISO (WH)
				20.15 - 20.30							20.15 - 20.30		
				20.30 - 20.45							20.30 - 20.45		
				20.45 - 21.00							20.45 - 21.00		
				21.00 - 21.15							21.00 - 21.15		
		21.15 - 21.30			21.15 - 21.30								
		21.30 - 21.45			21.30 - 21.45								
		21.45 - 22.00			21.45 - 22.00								
													INT = Geïntegreerde K. training
													ISO = Geïsoleerde K. training

<u>DINSDAG</u>				<u>DINSDAG</u>				<u>DINSDAG</u>		<u>DINSDAG</u>		
1A	1B			2A	2B			3A	3B	Keepers		
			16.00 - 16.15				16.00 - 16.15					
			16.15 - 16.30				16.15 - 16.30					
			16.30 - 16.45	O9.1/2 (DV, RO)	MO13 (WW)		16.30 - 16.45					
			16.45 - 17.00		MO15.2 (WW)		16.45 - 17.00					
			17.00 - 17.15				17.00 - 17.15					
			17.15 - 17.30				17.15 - 17.30					
			17.30 - 17.45				17.30 - 17.45					
			17.45 - 18.00				17.45 - 18.00					
O13.1 (EN)	O11.1/2 (RL, OB)		18.00 - 18.15	B O13.3/4 (DV, vac)	B O13.5/6 (RO, vac)		18.00 - 18.15	O12.2 (MV)	O12.1 (RK)			
			18.15 - 18.30				18.15 - 18.30					
			18.30 - 18.45				18.30 - 18.45					
			18.45 - 19.00				18.45 - 19.00				O12.1 / O12.2	INT (CL,RL)
B O16.2/3 / O17.4 (EN, RL, vac)			19.00 - 19.15				19.00 - 19.15					
			19.15 - 19.30		O15.2 (RdW)		19.15 - 19.30	O17.1 (RO)	O17.2 (ID)		O12.1 / O12.2	ISO (CL,RL)
			19.30 - 19.45	B O16.1 (ER)			19.30 - 19.45				O17.1 / O17.2 / O15.2	
			19.45 - 20.00				19.45 - 20.00					
		20.00 - 20.15				20.00 - 20.15				O17.1 / O17.2 / O15.2	INT (CL,RL)	
			20.15 - 20.30				20.15 - 20.30					
1/2 (SH, KP, MB) Wedstrijd O19/O23/1/2			20.30 - 20.45	Oud Actief	Senioren Za 3		20.30 - 20.45	1/2 (SH, KP, MB)	1/2 (SH, KP, MB)			
			20.45 - 21.00				20.45 - 21.00					
			21.00 - 21.15				21.00 - 21.15					
			21.15 - 21.30				21.15 - 21.30					
			21.30 - 21.45				21.30 - 21.45					
			21.45 - 22.00				21.45 - 22.00					
											INT =	Geïntegreerde K. training
											ISO =	Geïsoleerde K. training

DONDERDAG				DONDERDAG				DONDERDAG				DONDERDAG		
1A	1B			2A	2B			3A	3B					
		16.00 - 16.15				16.00 - 16.15								
		16.15 - 16.30				16.15 - 16.30								
	O10.1/2 (FB, SA)	16.30 - 16.45		O8.1/2 (MV, ST)		16.30 - 16.45		O9.1/2 (DvV, JR)	MO13 (WW)					
		16.45 - 17.00			16.45 - 17.00		16.45 - 17.00							
		17.00 - 17.15			17.00 - 17.15		17.00 - 17.15							
		17.15 - 17.30			17.15 - 17.30		17.15 - 17.30							
		17.30 - 17.45			17.30 - 17.45		17.30 - 17.45							
		17.45 - 18.00				17.45 - 18.00			MO15.2 (WW)					
O13.1 (EN)	O15.1 (FB)	18.00 - 18.15		O12.2 (MV)	O12.1 (RK)	18.00 - 18.15		O13.2 (JR)		O11.1/2 (RL, OB)				
		18.15 - 18.30				18.15 - 18.30								
		18.30 - 18.45				18.30 - 18.45								
		18.45 - 19.00				18.45 - 19.00								
O17.1 (RO)	O17.2 (ID)	19.00 - 19.15		O19.1 (MBH)	O15.2 (RdW)	19.00 - 19.15		O14.1 (BG)	O14.2 (WP)					
		19.15 - 19.30				19.15 - 19.30								
		19.30 - 19.45				19.30 - 19.45								
		19.45 - 20.00				19.45 - 20.00								
		20.00 - 20.15				20.00 - 20.15								
1/2 (SH, KP, MB)	1/2 (SH, KP, MB)	20.15 - 20.30				20.15 - 20.30		Zo 2/3/4 (WW, MG, BS)						
		20.30 - 20.45		Vet	1/2 (SH, KP, MB)	20.30 - 20.45								
		20.45 - 21.00				20.45 - 21.00								
		21.00 - 21.15				21.00 - 21.15								
		21.15 - 21.30				21.15 - 21.30								
21.30 - 21.45		21.30 - 21.45												
		21.45 - 22.00				21.45 - 22.00								

