

# Trainingen seizoen 2018-2019

ZONDAG										DORDRECHT															
tijd	Diep					Ondiep					Instructiebad														
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1															
08.30 - 08.45	H 3-9					Da 2,4					EG 1 t/m 5					F					Donateurs				
08.45 - 09.00																									
09.00 - 09.15																									
09.15 - 09.30																									
09.30 - 09.45											DG 1,2					CJ 1,2									
09.45 - 10.00																									
10.00 - 10.15																									
10.15 - 10.30																									
10.30 - 10.45											CM					BJ2					AJ 1,2				
10.45 - 11.00																									
11.00 - 11.15																									
11.15 - 11.30																									

MAANDAG										PAPENDRECHT										
tijd	Diep					Ondiep					Instructiebad									
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4 banen									
21.00 - 21.30	H sel																			
21.30 - 22.00	zwem																			

DINSdag										DORDRECHT															
tijd	Diep					Ondiep					Instructiebad														
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1															
19.30 - 19.45	CJ 1,2					BM1					BJ1														
19.45 - 20.00																									
20.00 - 20.15																									
20.15 - 20.30											H sel					Da Sel zwem									
20.30 - 20.45																									
20.45 - 21.00																									
21.00 - 21.15	H 4,5,6,7										AJ2														
21.15 - 21.30																									
21.30 - 21.45																									
21.45 - 22.00																									

WOENSDAG										DORDRECHT															
tijd	Diep					Ondiep					Instructiebad														
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1															
18.00 - 18.15	CM					DG 1,2					EG1														
18.15 - 18.30																									
18.30 - 18.45																									
18.45 - 19.00																Don									
19.00 - 19.15	EG 2, 3, 4, 5					Da sel					Da 2					BM1					F				
19.15 - 19.30																					EG 2, 3, 4, 5				
19.30 - 19.45																									
19.45 - 20.00																									
20.00 - 20.15																									
20.15 - 20.30																									
20.30 - 20.45											H 3,4,6,8					Da 4									
20.45 - 21.00																									
21.00 - 21.15																									
21.15 - 21.30																									
21.30 - 21.45																									
21.45 - 22.00																									

DONDERDAG										DORDRECHT										
tijd	Diep					Ondiep					Instructiebad									
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1										
18.00 - 18.15						CJ 1,2					BJ2					AJ1				
18.15 - 18.30																				
18.30 - 18.45																				
18.45 - 19.00																				
19.00 - 19.15																				
19.15 - 19.30						DaSel + op uitn.					BJ 1									
19.30 - 19.45																				
19.45 - 20.00																				
20.00 - 20.15																				
20.15 - 20.30																				
20.30 - 20.45																				
20.45 - 21.00																				
21.00 - 21.15						H sel met BJ extra														
21.15 - 21.30																				
21.30 - 21.45																				
21.45 - 22.00																				

VRIJDAG										DORDRECHT										
tijd	Diep					Ondiep					Instructiebad									
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1										
19.00 - 19.15						DG3					EG 2,3					F				
19.20 - 19.30	Keepers					DG1					BJ2					EG1				
19.30 - 19.45																				
19.45 - 20.00																				
20.00 - 20.15											BM					Da4				
20.15 - 20.30																Da2				
20.30 - 20.45																CM				
20.45 - 21.00																				
21.00 - 21.15											H Sel met BJ sel					AJ1				
21.15 - 21.30																				
21.30 - 21.45	Heren 3,5,7,9					AJ2														
21.45 - 22.00																				
22.00 - 22.15																				
22.15 - 22.30																				