

Trainingen seizoen 2018-2019

ZONDAG		DORDRECHT											
tijd	Diep						Ondiep						Instructiebad
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
08.30 - 08.45													
08.45 - 09.00													
09.00 - 09.15													
09.15 - 09.30													
09.30 - 09.45	EXTRA CJ1 ivm Play off: zondag 28 april 9.30 -11.00 uur (4 banen)												
09.45 - 10.00													
10.00 - 10.15													
10.15 - 10.30													
10.30 - 10.45													
10.45 - 11.00													
11.00 - 11.15													
11.15 - 11.30													

Na 14-4 vervallen

MAANDAG		PAPENDRECHT											
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	1	1	
19.30 - 19.45	CJ 1,2	BM1	AJ2										
19.45 - 20.00													
20.00 - 20.15													
20.15 - 20.30						H 1+2+BJ					Da Sel zwem		
20.30 - 20.45													
20.45 - 21.00													
21.00 - 21.15	H 4,5,6,7												
21.15 - 21.30	4 Banen												
21.30 - 21.45													
21.45 - 22.00													

Na 1 juni: DIEP eruit na 21:00

WOENSDAG		DORDRECHT											
tijd	Diep						Ondiep						Instructiebad
	1	1	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											Don		
18.45 - 19.00													
19.00 - 19.15	EG 2, 3, 4, 5						Da sel	Da2	BM1		F		
19.15 - 19.30													
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													
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	1	1	
18.00 - 18.15													
18.15 - 18.30							CJ2	BJ2	AJ1 +2				
18.30 - 18.45													
18.45 - 19.00													
19.00 - 19.15											CJ1		
19.15 - 19.30													
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													
21.15 - 21.30													
21.30 - 21.45													
21.45 - 22.00													

Na 1 juni: eindtijd 20.00 (2x 60 min)

VRIJDAG		DORDRECHT											
tijd	Diep						Ondiep						Instructiebad
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
19.00 - 19.15													
19.20 - 19.30							DG2	EG 2,3	F				
19.30 - 19.45								EG 4,5					
19.45 - 20.00	Keepers	DG1	BJ2	EG1									F
20.00 - 20.15							BM	Da4	Da2	CM			Donateurs
20.15 - 20.30													
20.30 - 20.45													
20.45 - 21.00													
21.00 - 21.15													
21.15 - 21.30													
21.30 - 21.45													
21.45 - 22.00													
22.00 - 22.15													
22.15 - 22.30													

Op 26 april: Geen Hsel ivm oefenwedstrijd CJ1 (AJ naar diep v.a. 21.30)

