

Trainingen seizoen 2019-2020

Trainingstijden 2010 - 2020 Start 02 september

ZONDAG		Diep		Ondiep		DORDRECHT	
tijd	1	1	1	1	1	1	Instructiebad
08.30 - 08.45	Heren	Dames	EG 1-5	F	Donateurs		
08.45 - 09.00	Senioren	sen.					
09.00 - 09.15	3 t/m 10						
09.15 - 09.30							
09.30 - 09.45			CJ1	CJ2	Jongens		
09.45 - 10.00					DG		
10.00 - 10.15							
10.15 - 10.30							
10.30 - 10.45			DG	CM1	AJ1		
10.45 - 11.00			meisjes				
11.00 - 11.15							
11.15 - 11.30							




















MAANDAG		PAPENDRECHT		
tijd	1	1	1	1
21.00 - 21.15	Herensel			
21.15 - 21.30	met BJ1			
21.30 - 21.45	zwem			
21.45 - 22.00				

DINSdag		Diep		Ondiep		DORDRECHT	
tijd	1	1	1	1	1	1	Instructiebad
19.30 - 19.45	D2+3	CM	Kp	AJ	CJ1	BM1	
19.45 - 20.00							
20.00 - 20.15							
20.15 - 20.30							
20.30 - 20.45							
20.45 - 21.00	Heren senioren		H selectie		Zw		
21.00 - 21.15	4,5,6,7,9		met BJ		D1		
21.15 - 21.30							
21.30 - 21.45							
21.45 - 22.00							
22.00 - 22.15							

WOENSDAG		Diep		Ondiep		DORDRECHT	
tijd	1	1	1	1	1	1	Instructiebad
18.00 - 18.15	DG1	DG2	DG3	CJ2			
18.15 - 18.30							
18.30 - 18.45						Don	
18.45 - 19.00							
19.00 - 19.15	EG 1-5				D selectie	CM1	F
19.15 - 19.30					en BM1		
19.30 - 19.45							EG 1-5
19.45 - 20.00							
20.00 - 20.15							
20.15 - 20.30							
20.30 - 20.45					Heren senioren		
20.45 - 21.00					3,4,6,8		
21.00 - 21.15							
21.15 - 21.30							
21.30 - 21.45							
21.45 - 22.00							



















DONDERDAG		Diep		Ondiep		DORDRECHT	
tijd	1	1	1	1	1	1	Instructiebad
18.00 - 18.15	CJ2	CJ1	AJ				
18.15 - 18.30							
18.30 - 18.45							
18.45 - 19.00							
19.00 - 19.15							
19.15 - 19.30	D selectie		BJ1				
19.30 - 19.45	en BM1						
19.45 - 20.00							
20.00 - 20.15							
20.15 - 20.30							
20.30 - 20.45							
20.45 - 21.00	H selectie						
21.00 - 21.15							
21.15 - 21.30							
21.30 - 21.45							
21.45 - 22.00							

VRIJDAG		Diep		Ondiep		DORDRECHT	
tijd	1	1	1	1	1	1	Instructiebad
18.45 - 19.00		EG 1-3			EG 4-5		
19.00 - 19.15					F		
19.15 - 19.30	Kp	DG1	DG2	DG3	EG 1-5	F	
19.30 - 19.45							F
19.45 - 20.00							
20.00 - 20.15					BM1	D2+3	Donateurs
20.15 - 20.30							
20.30 - 20.45							
20.45 - 21.00							
21.00 - 21.15					H selectie		
21.15 - 21.30					BJ1 op uitn		Recreatiebad
21.30 - 21.45	Heren senioren						Heren team
21.45 - 22.00	3,5,7,9,10						van senioren
22.00 - 22.15							
22.15 - 22.30							
22.30 - 22.45							
22.45 - 23.00							

	Heren senioren		D 2+3
	CJ1		BM
	BJ1		Dames selectie
	Heren selectie		DG2
	F		CM
	EG		DG meisjes
	DG jongens		DG3
	CJ2		DG1
	ABJ		Keepers
	Zwem		

Trainingen seizoen 2019-2020

Papendrecht

	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zondag	Maandag
 Heren sr	20.45 - 21.45	20.30 - 22.00		21.15 - 22.30	08.30 - 09.30	
 CJ1	19.30 - 20.45		18.00 - 19.15		09.30 - 10.30	
 BJ1	20.45 - 22.15		19.15 - 20.45			21.00 - 22.00
 Heren selectie	20.45 - 22.15		20.45 - 22.00	21.30 - 23.00		21.00 - 22.00
 F		19.00 - 19.30		19.00 - 20.00	08.30 - 09.30	
 EG		19.00 - 20.00		18.45 - 20.00	08.30 - 09.30	
 DG1		18.00 - 19.00		19.15 - 20.30		
 DG2		18.00 - 19.00		19.15 - 20.30		
 DG meisjes					10.30 - 11.30	
 DG jongens					09.30 - 10.30	
 DG3		18.00 - 19.00		19.15 - 20.30		
 CJ2		18.00 - 19.00	18.00 - 19.15		09.30 - 10.30	
 ABJ	19.30 - 20.30		18.00 - 19.15		10.30 - 11.30	
 D 2+3	19.30 - 21.00			20.00 - 21.00	08.30 - 09.30	
 BM	19.30 - 20.45	19.00 - 20.30	19.15 - 20.30			
 Dames sel.	19.30 - 20.30	19.00 - 20.30	19.15 - 20.30			
 CM	19.30 - 20.45	19.00 - 20.00			10.30 - 11.30	
 Keepers				19.15 - 20.30		