Train. 2021-2022 vs.2

	Indeling	50 meterbad (SB) Veld 1A	Veld 1B	Veld 2A	Veld 2B	Torenbad (MF) Veld 3		Instructiebad	Hoogland
maandag									
17:30									
17:45									
18:00						D1-4 [4bn]	E1-2 [2bn]	Ster	
18:15									
18:30	Liinen 90gr draaien				CM1	CJ1			
18:45									
19:00									
19:15									
19:30				Da3+4					
19:45									
20:00									
20:15									
20:30				Da1+2 + BM1	H1+2 + BJ1				
20:45									
21:00									
21:15									
21:30		Inloop voor Heren 3-11	Trim-polo						
21:45									
22:00									
22:15									
22:30									
22:45									
dinsdag									
17.30									
10:48									
18:00									
18,15				CM1	BCM	D3	D4		
18:30									
18:45						BJ2			
19:00									
19:15						CJ2	CJ1		
19:30									
19:45									
20:00	banen zwemmen					CJ1			
20:15									
20:30									
20:45									
21:00		H1+2 (+ paar jongens BJ trainen mee met H2)				Da1+2 + BM1			
21:15									
21:30									
21:45									
22:00									
22:15									
22:30									
22:45									
woensdag									
16.45									
17.00				E1 + E2	Mini				
17:15									
17:30									
17:45									
18:00									
18:15									
18:30	10x breed	*10 breedtebanen >>>*		D1+2+CM1+BCM+CJ1+2+BJ1+2					
18:45									
19:00									
19:15		CM1	BCM	D1	D2	BJ1	BJ2	CJ1	CJ2
19:30									
19:45									
20:00									
20:15									
20:30									
20:45									
21:00									
21:15		H4+5 +6		H9+11		H13		H3+7+8+10 + OvP	
21:30									
21:45									
22:00									
22:15									
22:30									
donderdag									
18:00									CJ2 + BCM
18:15									
18:30									
18:45									
19:00									
19:15									
19:30									
19:45	half bad			Da1+2 + BM1	BJ1				
20:00						Da3+4			
20:15									
20:30									
20:45									
21:00									
21:15									
21:30									
21:45	heel bad	H3+7+8+10+OvP		H1+2					
22:00									
22:15									
22:30									
22:45									
23:00									
vrijdag									
18:00									
18:15						Minis + Instroom		Ster	
18:30									
18:45									
19:00									
19:15		D1	D2	D3	D4	E1	E2		
19:30									
19:45									
20:00									
20:15									
20:30									
20:45		Da1 +BM1		BJ1		H1+2			
21:00									
21:15									
21:30									
21:45									
22:00									
zondag									
7:30									
8:00		WATERPOLOSCHOOL [Jeugd C-D - iedere week]		WATERPOLOSCHOOL [Jeugd E - 12x per jaar]					
8:30									
9:00									
9:30									
10:00									
10:30									

"BCM" = "BM2" !