



Trainingsrooster ZV De Ham ZC 19 okt. tot (corona “zeer ernstig”)

<i>Dag en tijdstip</i>	<i>Activiteit-groepen-aantal banen</i>	<i>Locatie</i>
Maandag		
18.00-19.00	Waterpolo – DG, CJ1 &2	
19.00-20.00	Waterpolo – BCM, Keepers jeugd, CJ1 (tot 19.30)	
18.30-19.30	Droogtraining – BM1	Gymzaal
20.00-21.15	Waterpolo – BM1, BJ2, AJ1	
21.15-22.30	Waterpolo – Herenselectie + (max 30 pers.)	
21.15-22.15	Zwemtraining WP Heren/Dames regionaal (max 8 pers.) Banenzwemmen – recreanten (max 12 pers.) Zwemtraining Masters WZ (max 4 pers.)	Zaangolf
Dinsdag		
18.00-18.45	Instroom (baan 4 t/m 8)	
18.00-19.00	Zwemselectie 17 jaar en jonger (baan 1 t/m 3)	
18.45-20.00	Zwemselectie 17 jaar en jonger (baan 4 t/m 8)	
19.00-20.00	Zwemtraining waterpolo– BCM, BM1 (baan 1t/m 3)	
21.00-22.30	Waterpolo – Dameselectie + (max 30 pers.)	
Woensdag		
18.00-19.00	Droogtraining – EG, DG	Gymzaal
19.00-20.00	Waterpolo – EG	
21.00-22.30	Waterpolo – Herenselectie + (max 30 pers.)	
20.30-22.00	Waterpolo – BJ, AJ	Noorderparkbad
Donderdag		
18.00-19.00	Droogtraining – CJ	Gymzaal
18.00-19.00	Zwemselectie (baan 1 t/m 8)	
19.00-20.00	Zwemselectie (baan 4 t/m 8)	
19.00-20.00	Zwemtraining waterpolo – CJ1&2 (baan 1 t/m 3)	
20.00-21.00	Droogtraining – Dameselectie	Gymzaal
21.00-22.30	Waterpolo – Dameselectie + (max 30 pers.)	
20.00-21.30	Waterpolo - BM1, BJ1	Noorderparkbad
Vrijdag		
18.00-18.45	Zwemselectie 17 jaar en jonger (baan1 t/m 3)	
18.45-20.00	Waterpolo – BCM, CJ1	
20.00-21.00	Waterpolo –Heren & Dames regionaal (max 26 pers.) Zwemselectie 18 jaar en ouder (baan 8, maximaal 4 pers.)	
21.00-22.00	Waterpolo – BJ2, AJ1, BJ1	
Zaterdag		
8.00-9.00	Banenzwemmen – recreanten (baan 1 & 2) Zwemselectie (baan 3 t/m 8)	
9.00-10.00	Waterpolo – EG selectie, DG	
14.00-15.00	Waterpolo – Heren & Dames regionaal (max 30 pers.)	
Zondag		
8.30-9.15	Waterpolo – FG diep	Instructiebad
9.30-10.00	Droogtraining – FG diep	Gymzaal
9.00-9.15	Droogtraining – FG ondiep	Gymzaal
9.15-10.00	Waterpolo – FG ondiep	Instructiebad