

Trainingschema 10 juli t/m 22 augustus 2021



Trainingsvoorwaarden:

- Standaard maatregelen RIVM in acht nemen
- Handen reinigen bij de entree
- Altijd 1,5 meter afstand van trainers/begeleiders
- Toegang tot de training 5 minuten voor de training
- Zwembroek/badpak al aan, alleen gebruik van kleedkamers na de training
- Kort douchen (maximaal 3 minuten)
- Na training (let op eindtijd) binnen 5 min. in de kleedkamers zijn.
- Binnen 15 minuten na de training sta je buiten.

Voor Crommenije binnenbad:

- Toegang door de droge gang
- Uitgang via de natte gang (schoenen dus aantrekken in de hal)

Extra info 18 jaar en ouder

- Maximaal 7 volwassenen per kleedkamer, "overschot" in kleine kleedhokjes

Trainingstijden zijn inclusief opbouw en opruimen materiaal, dus kijk goed wat er na je zit, wat er opgeruimd moet worden. En ruim aub netjes op.

Trainingschema:

Je traint bij je eigen groep en alleen op uitnodiging van de trainers/coördinatoren kan je evt. extra bij andere groepen trainen (uitzondering natuurlijk de open-inschrijving-uren). Voor de leeftijdsindeling geldt **de indeling van het nieuwe seizoen**.

Let op: **De Crommenije = binnenbad**

10 juli t/m 23 juli

Maandag

19.00 – 20.00 uur	De Crommenije	Waterpolo E + D
20.00 – 21.00 uur	De Crommenije	Waterpolo CM + BM + BCM

Dinsdag

19.30 – 20.30 uur	't Zwet	Wedstrijdzwemmen + recreanten
20.30 – 21.30 uur	't Zwet	Waterpolo dames- en heren regionaal + AJ + BJ2
20.00 – 21.30 uur	Het Baafje	Waterpolo dames- en herenselectie

Woensdag

18.00 – 19.00 uur	De Crommenije	Instream (4 banen) + Waterpolo E/D (2 banen) + Wedstrijdzwemmen 8 tot 12 jaar (2 banen)
19.00 – 20.30 uur	De Crommenije	Waterpolo damesselectie

Donderdag

19.30 – 20.30 uur	`t Zwet	Waterpolo E + D
20.30 – 21.30 uur	`t Zwet	Waterpolo dames- en heren regionaal + recreanten
19.00 – 20.30 uur	De Crommenije	Waterpolo damesselectie / herenselectie om de week

Vrijdag

19.30 – 20.30 uur	`t Zwet	Waterpolo CM + BM + BCM
20.30 – 21.30 uur	`t Zwet	Waterpolo CJ + BJ + AJ

24 juli t/m 22 augustus

Maandag

18.00 – 19.30 uur	De Crommenije	Waterpolo E + D
19.30 – 21.00 uur	De Crommenije	Waterpolo CM + BM + BCM
21.00 – 22.30 uur	De Crommenije	Waterpolo herenselectie

Dinsdag

18.00 – 19.00 uur	De Crommenije	Instream (4 banen) + Waterpolo E/D (2 banen) + Wedstrijdzwemmen 8 tot 12 jaar (2 banen)
19.00 – 20.30 uur	De Crommenije	Waterpolo BJ1 + BM1
19.30 – 20.30 uur	`t Zwet	Wedstrijdzwemmen + recreanten
20.30 – 21.30 uur	`t Zwet	Waterpolo dames- en heren regionaal + AJ
20.00 – 21.30 uur	Het Baafje	Waterpolo dames- en herenselectie

Woensdag

18.30 – 20.00 uur	De Crommenije	Waterpolo CJ + BJ
20.00 – 21.30 uur	De Crommenije	Waterpolo damesselectie

Donderdag

19.30 – 20.30 uur	`t Zwet	waterpolo E + D
20.30 – 21.30 uur	`t Zwet	Waterpolo dames- en heren regionaal + AJ + recreanten
19.00 – 20.30 uur	De Crommenije	Waterpolo damesselectie
20.30 – 22.00 uur	De Crommenije	Waterpolo herenselectie

Vrijdag

19.30 – 20.30 uur	`t Zwet	Waterpolo CM + CJ + BCM + BM + BJ
20.30 – 21.30 uur	`t Zwet	Wedstrijdzwemmen + open inschrijving
19.00 – 20.30 uur	De Crommenije	Waterpolo herenselectie
20.30 – 22.00 uur	De Crommenije	Waterpolo damesselectie

Zaterdag

09.00-11.00 uur	De Crommenije	Herenselectie
-----------------	---------------	---------------