

Trainingsrooster seizoen 2021-2022 (vanaf 23 augustus 2021)

Maandag

18.00 – 19.30	CM1, BCM, CJ1	Crommenije
19.30 – 21.00	Dames selectie	Crommenije
21.00 – 22.30	Heren selectie	Crommenije
21.15 – 22.15	Heren en dames regio, Masters, Recreanten	Zaangolf

Droogtraining

17.30 – 18.30	EG	Gymzaal Crommenije
18.30 – 19.30	DG	Gymzaal Crommenije

Dinsdag

18.00 – 18.45	Instroom	Crommenije
18.00 – 20.00	Wedstrijdzwemmen minioren	Crommenije
18.45 – 20.00	Wedstrijdzwemmen junioren	Crommenije
19.00 – 20.00	Recreanten	Crommenije
21.00 – 22.30	Dames selectie, BJ1	Crommenije

Krachttraining

19.15 – 20.30	Dames selectie	Liefting Fit
---------------	----------------	--------------

Woensdag

19.00 – 20.00	DG1, EG1, Jeugdkeepers	Crommenije
20.30 – 22.00	BJ1, BM1	Noorderparkbad
21.00 – 22.30	Heren selectie	Crommenije

Droogtraining

18.00 – 19.00	CM1	Gymzaal Crommenije
---------------	-----	--------------------

Krachttraining

19.15 – 20.30	Heren selectie	Liefting Fit
---------------	----------------	--------------

Donderdag

18.00 – 19.00	CJ, CM	Crommenije
18.00 – 19.00	Wedstrijdzwemmen minioren	Crommenije
18.00 – 19.30	Wedstrijdzwemmen junioren	Crommenije
19.00 – 20.00	DG2, CJ2, BJ2, AJ	Crommenije
20.00 – 21.30	Herenselectie	Noorderparkbad
21.00 – 22.30	Damesselectie	Crommenije

Droogtraining

18.00 – 19.00	CJ1	Gymzaal Crommenije
---------------	-----	--------------------

Vrijdag

18.00 – 18.45	Wedstrijdzwemmen (minioren en junioren), Instroom	Crommenije
18.45 – 20.00	CM1, BCM, CJ1	Crommenije
20.00 – 21.00	Heren en dames regio	Crommenije
21.00 – 22.30	BM1, Da3, AJ, BJ2	Crommenije

Zaterdag

08.00 – 09.00	Wedstrijdzwemmen (allen), Masters, Recreanten	Crommenije
09.00 – 10.00	DG1, EG1, EG2, EG3	Crommenije

Nb: vanaf januari wisselen deze groepen van tijd

Zondag

08.30 – 09.15	FG (Diep)	Crommenije doelgroepenbad
09.15 – 10.00	Mini's (ondiep)	Crommenije Doelgroepenbad

Droogtraining

08.45 – 09.10	Mini's	Gymzaal Crommenije
09.15 – 10.00	FG	Gymzaal Crommenije