

# Trainingschema 29 mei t/m 31 augustus 2023

Let op: De Crommenije = binnenbad



## 29 mei tm 31 mei

Maandag (29-5) 2e Pinksterdag. Geen training

### Dinsdag (30-5)

18.00 – 18.45	Crommenije	Instroom
18.00 – 20.00	Crommenije	Wedstrijdzwemmen minioren
18:45 – 20:00	Crommenije	Wedstrijdzwemmen junioren
19:00 – 20.00	Crommenije	Recreanten en Masters
21.00 – 22.30	Crommenije	Heren / Dames regionaal vanaf jaargang 2006 en ouder

### Woensdag (31-5)

18.00 – 19.00	Crommenije Gymzaal	CJ / CM (2009/2010)
19.00 – 20.00	Crommenije	WP DG (2011 / 2012) en jeugdkeepers
20.30 – 22.00	Noorderparkbad	Open uur waterpolo va 14 jaar
21.00 – 22.30	Crommenije	Herenselectie op uitnodiging

## 1 t/m 30 juni

### Maandag

18.00 – 19.30	Crommenije	WP CJ / CM (2009/2010)
19.30 – 21.00	Crommenije	WP BM / BJ (2008/2007)

### Dinsdag

18.00 – 18:45	Crommenije	Instroom (5 banen)
18.00 – 20.00	Crommenije	Wedstrijdzwemmen minioren
18:45 – 20:00	Crommenije	Wedstrijdzwemmen junioren
19:00 – 20.00	Crommenije	Recreanten en Masters

### Woensdag

19.00 – 20.00	Crommenije	WP DG (2011/2012) en jeugdkeepers
20.30 – 22.00	Noorderparkbad	Open uur waterpolo va jaargang 2010 en eerder

### Donderdag

18.00 – 19.00	Crommenije	Wedstrijdzwemmen minioren
18.00 – 19.30	Crommenije	Wedstrijdzwemmen junioren
18.00 – 19.00	Crommenije	C en B jeugd (zwemmen, 3 banen)
19.00 – 20.00	Crommenije	WP EG (2013/2014) ½ uur 2 banen, daarna ½ bad
19.00 – 20.00	Crommenije	Dames / Heren regionaal ½ uur 3 banen, daarna ½ bad
20.00 – 21.30	Noorderparkbad	Open uur waterpolo va jaargang 2010 en eerder

## Vrijdag

18.00 – 18.45	Crommenije	Instroom (5 banen)
18.00 – 18.45	Crommenije	Wedstrijdzwemmen (3 banen)
18.45 – 20.00	Crommenije	WP CJ / CM (2009/2010)

## Zaterdag

8.00 – 9.00	Crommenije	Wedstrijdzwemmen en recreanten
9.00 – 10.00	Crommenije	WP EG en DG (2011 – 2014)

## Zondag

8.30 – 10.00	Crommenije doelgroepenbad / Crommenije Gymzaal	Minipolo, FG
--------------	---	--------------

## 1 t/m 31 juli

### Maandag

19.30 – 20.15	T Zwet	Jeugd tm 15 jaar waterpolo - wedstrijdzwemmen
20.15 – 21.00	T Zwet	Alle senioren va 16 jaar. Waterpolo, wedstrijdzwemmen, masters en recreanten

### Woensdag

19.30 – 20.15	T Zwet	Jeugd tm 15 jaar waterpolo - wedstrijdzwemmen
20.15 – 21.00	T Zwet	Alle senioren va 16 jaar. Waterpolo, wedstrijdzwemmen, masters en recreanten

## 1 t/m 6 augustus

### Maandag

19.30 – 21.30	T Baafje, Heiloo	Dames- en Herenselectie; BM1/BJ1 (op uitnodiging) Eerste half uur "landtraining"
---------------	------------------	---

### Dinsdag

19.30 – 20.15	T Zwet	Jeugd tm 13 jaar waterpolo
19.30 – 21.30	T Baafje Heiloo	Dames- en Herenselectie; BM1/BJ1 (op uitnodiging) Eerste half uur "landtraining"
20.15 – 21.00	T Zwet	Senioren va 16 jaar. Waterpolo wedstrijdzwemmen, masters en recreanten.

### Donderdag

19.30 – 20.15	T Zwet	Jeugd CJ / CM (2009/2010)
20.15 – 21.00	T Zwet	Senioren va 16 jaar. Waterpolo wedstrijdzwemmen, masters en recreanten.
19.30 – 21.30	T Baafje Heiloo	Dames- en Herenselectie; BM1/BJ1 (op uitnodiging) Eerste half uur "landtraining"

## 7 t/m 31 augustus

### Maandag

19.00 – 20.30	Crommenije	WP CJ / CM (2009/2010)
20.30 – 22.00	Crommenije	Dames- en Herenselectie; BM1/BJ1 (op uitnodiging)

### Dinsdag

19.30 – 20.15	T Zwet	Jeugd tm 13 jaar waterpolo
19.30 – 21.30	T Baafje Heilpop	Dames- en Herenselectie; BM1. BJ1 (op uitnodiging) Eerste half uur "landtraining"
20.15 – 21.00	T Zwet	Senioren va 16 jaar. Waterpolo wedstrijdzwemmen, masters en recreanten. Excursief selecties en BM/BJ die bij de selecties trainen.

### Woensdag 23 en 30 augustus

18.00 – 19.30	Crommenije	WP EG / DG (2011 – 2014)
19.30 – 21.30	Crommenije	Dames- en Herenselectie; BM1/BJ1 (op uitnodiging)

### Donderdag

19.30 – 20.15	T Zwet	Jeugd CJ / CM (2009/2010)
19.30 – 21.30	T Baafje	Dames- en Herenselectie; BM1. BJ1 (op uitnodiging) Eerste half uur "landtraining"
20.15 – 21.00	T Zwet	Senioren va 16 jaar. Waterpolo wedstrijdzwemmen, masters en recreanten. Excursief selecties en BM/BJ die bij de selecties trainen.

### Vrijdag 11 en 18 augustus

18.00 – 19.30	Crommenije	WP EG / DG (2011 – 2014)
19.30 – 21.30	Crommenije	Dames- en Herenselectie; BM1/BJ1 (op uitnodiging)