

Trainingsprogramma vanaf augustus 2011

Maandag	Veld	17:30	17:45	18:00	18:15	18:30	18:45	19:00	19:15	19:30	19:45	20:00	20:15	20:30	20:45	21:00	21:15	21:30	21:45	
	1A			D1				B2/B3				dames								
	1B			D2+D3				B2/B3												
	2A			D4+D5G				B1					A1							
	2B			C3G				B1					A1							
	3A			E5+E6				D6M					A2							
	3B			E4				C2					A2							
	KA	E7M				E1+E2+E3						B-selectie								
	KB			F1+F2+F3				C1					3e/4e							
Dinsdag	Veld	17:30	17:45	18:00	18:15	18:30	18:45	19:00	19:15	19:30	19:45	20:00	20:15	20:30	20:45	21:00	21:15	21:30	21:45	
	X																			A-selectie
Woensdag	Veld	17:30	17:45	18:00	18:15	18:30	18:45	19:00	19:15	19:30	19:45	20:00	20:15	20:30	20:45	21:00	21:15	21:30	21:45	
	1A		F-league+Arena			D3					5e									
	1B		F6				E1				6e									
	2A			F5				C4					4e							
	2B			D4 + D5G				C2												
	3A			F3				C1												
	3B	E6/E7M				F1				Dames										
	KA	Keepers												7e						
	KB			E4+E5				B1					A1							
Donderdag	Veld	17:30	17:45	18:00	18:15	18:30	18:45	19:00	19:15	19:30	19:45	20:00	20:15	20:30	20:45	21:00	21:15	21:30	21:45	
	1A			C3G				B2/B3				A2								
	1B			F2				B2/B3												
	2A			E2						8e										
	2B			E3				3e												
	3A			D2				Sportlust					B-selectie							
	3B			F4				Sportlust					B-selectie							
	KA			D1									A-selectie							
	KB			E1/F1 TT en LT extra									A-selectie							

		x		
A-selectie	di 20.30 - 22.00 / do 19.30 - 21.00			
			Veld 1 is aan de zijde van kleedkamers	
B-selectie	ma 20.00 - 21.30 / do 19.30 - 21.00		Veld A is aan de kant van de Flierdijk	
			KA = Kunstgras veld A (voorzijde)	
3e - 4e	ma 20.15 - 21.45 / do 19.00 - 20.30		KB = Kunstgras veld B (achterzijde)	
5e	wo 19.30 - 20.45	4A	4B	
		3A	3B	
6e	wo 19.45 - 21.00	2A	2B	
		1A	1B	
7e	wo 20.30 - 21.45			
		KA	KB	
8e	do 19.30 - 20.45			
Dames	ma 20.00- 21.15 / wo 19.30- 20.45			
A1	ma 20.15 - 21.30 / wo 20.15 - 21.30	Keepers	wo 17.30 - 20.30	
A2	ma 20.15 - 21.30 / do 20.00 - 21.15			
		E1	ma 18.30 - 19.30 / wo 18.45 - 19.45	
B1	ma 19.00 - 20.15 / wo 19.00 - 20.15	E2	ma 18.30 - 19.30 / do 18.00 - 19.00	
B2	ma 19.00 - 20.00 / do 19.00 - 20.00	E3	ma 18.30 - 19.30 / do 18.00 - 19.00	
B3	ma 19.00 - 20.00 / do 19.00 - 20.00	E4	ma 18.00 - 19.00 / wo 18.00 - 19.00	
		E5	ma 18.00 - 19.00 / wo 18.00 - 19.00	
C1	ma 19.00 - 20.15 / wo 19.00 - 20.15	E6	ma 18.00 - 19.00 / wo 17.30 - 18.30	
C2	ma 19.00 - 20.15 / wo 19.00 - 20.15	E7M	ma 17.30 - 18.30 / wo 17.30 - 18.30	
C3G	ma 18.00 - 19.00 / do 18.00 - 19.00			
C4	wo 19.00 - 20.00			
		F1	ma 18.00 - 19.00 / wo 18.30 - 19.30	
D1	ma 18.00 - 19.00 / do 18.00 - 19.00	F2	ma 18.00 - 19.00 / do 18.00 - 19.00	
D2	ma 18.00 - 19.00 / do 18.00 - 19.00	F3	ma 18.00 - 19.00 / wo 18.00 - 19.00	
D3	ma 18.00 - 19.00 / wo 18.30 - 19.30	F4	do 18.00 - 19.00	
D4	ma 18.00 - 19.00 / wo 18.00 - 19.00	F5	wo 18.00 - 19.00	
D5G	ma 18.00 - 19.00 / wo 18.00 - 19.00	F6	wo 17.45-18.45 uur	
D6M	ma 18.00 - 19.00 / ?? ??- ??	F-league	wo 17.30 - 18.30 uur	