

Trainingstijden MNC Zwemmen seizoen 2019-2020

Minioren:

Dag	Tijdstip	Plaats	Training	A	B	C	Uitn.
Ma	17.00 – 18.00	25m	Zwem	x	x		
	18.15 – 18.45	Vrgzl	Land	x	x		
Di	17.00 – 18.00	25m	Waterkick			x	
Wo	06.00 – 07.00	25/50m	Zwem	x			
	16.00 – 17.00	25m	Waterkick			x	
Do	17.00 – 18.00	25m	Waterkick			x	
	17.00 – 18.00	25m	Zwem	x	x		
	18.15 – 18.45	Vrgzl	Land	x	x		
Vr	16.30 – 18.00	25/50m	Zwem				x
	17.00 – 18.00	25m	Waterkick			x	
Za	07.45 – 09.00	25/50m	Zwem	x	x		
	07.45 – 08.45	DGB	Waterkick			x	

Opmerkingen:

- De trainingen beginnen op maandag 2 september a.s.
- De voorwaarden staan vermeld in de informatiebrochure MNC Zwemmen seizoen 2019-2020.
- Laatstejaars Min A kunnen worden uitgenodigd voor een training op vrijdag met de zwemselectie.
- De landtrainingen zijn nog onder voorbehoud en vinden plaats in de vergaderzaal tegenover het clubhuis aansluitend op de zwemtrainingen van maandag en donderdag.
- De Waterkick is een gezamenlijk initiatief van alle zwemsportverenigingen in de Sportboulevard.

Zwemselectie:

Dag	Tijdstip	Plaats	Training	A	A+	B
Ma	17.00 – 18.00	25m	Zwem			x
Ma	16.45 – 17.15	VrgZl	Land	x	x	
	17.30 – 19.00	25m	Zwem	x	x	
Di	05.45 – 07.00	50m	Zwem	x	x	
Di	16.30 – 18.00	25/50m	ZwemRegio		x	
Wo	05.45 – 07.00	50m	Zwem	x	x	x
Do	16.45 – 17.15	VrgZl	Land		x	
	17.30 – 19.00	25m	ZwemRegio		x	
	18.00 – 19.00	25m	Zwem	x		x
Vr	16.30 – 18.00	25/50m	Zwem	x	x	
Za	06.30 – 07.00	Zwmbd	Land		x	
	07.00 – 09.00	50m	ZwemRegio		x	
	07.45 – 09.00	25/50m	Zwem	x		x

Opmerkingen:

- De trainingen beginnen op maandag 12 augustus a.s. (A) of maandag 2 september a.s. (B).
- De voorwaarden staan vermeld in de informatiebrochure MNC Zwemmen seizoen 2019-2020.
- N(JJ)K-deelnemers komen in aanmerking voor deelname aan het Top- of Talentprogramma van de ZwemRegio Hollandse Delta, aangegeven als A+
- De landtrainingen/core stability zijn in de vergaderzaal tegenover het clubhuis (Ma) of in de zwemzaal (Za) voorafgaand aan de zwemtraining.
- Na 1-1-2020 zullen enkele trainingen (di-vr-za) op 50m gaan plaatsvinden.