

# Trainingen seizoen 2022-2023

ZONDAG		DORDRECHT										
tijd	Diep					Ondiep					Instructiebad	
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
08.30 - 08.45						EG					F	Donateurs (baby/peuter)
08.45 - 09.00												
09.00 - 09.15	H3-9			Da2-3								
09.15 - 09.30												
09.30 - 09.45						DG					CM1	
09.45 - 10.00												
10.00 - 10.15	AJ			BJ1								
10.15 - 10.30												
10.30 - 10.45						CJ					BM2	
10.45 - 11.00												
11.00-11.15												
11.15-11.30												

DINSdag		DORDRECHT										
tijd	Diep					Ondiep					Instructiebad	
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
19.30 - 19.45	AJ			BJ1		Da1 + BM1					Da2-3	
19.45 - 20.00												
20.00 - 20.15												
20.15 - 20.30												
20.30 - 20.45	H4-9											
20.45 - 21.00						H Sel						
21.00 - 21.15												
21.15 - 21.30												
21.30 - 21.45												
21.45 - 22.00												
22.00 - 22.15												

WOENSDAG		DORDRECHT										
tijd	Diep					Ondiep					Instructiebad	
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
18.00 - 18.15						DG					BM1	
18.15 - 18.30												
18.30 - 18.45												Donateurs
18.45 - 19.00												
19.00 - 19.15						CJ					BM2	
19.15 - 19.30												EG
19.30 - 19.45												CM1
19.45 - 20.00												F
20.00 - 20.15												Da1
20.15 - 20.30												Da2
20.30 - 20.45												H Sel zwemmen
20.45 - 21.00												
21.00 - 21.15												H3,4,6,8
21.15 - 21.30												
21.30 - 21.45												
21.45 - 22.00												

DONDERDAG		DORDRECHT										
tijd	Diep					Ondiep					Instructiebad	
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
18.00 - 18.15						BJ1					CM1	
18.15 - 18.30											BM1	
18.30 - 18.45											BM2	
18.45 - 19.00												
19.00 - 19.15						AJ					CJ	
19.15 - 19.30												
19.30 - 19.45												
19.45 - 20.00												
20.00 - 20.15						H Sel						
20.15 - 20.30												
20.30 - 20.45												
20.45 - 21.00												
21.00 - 21.15												
21.15 - 21.30												
21.30 - 21.45												
21.45 - 22.00												

VRIJDAG		DORDRECHT										
tijd	Diep					Ondiep					Instructiebad	
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
18.45 - 19.00												
19.00 - 19.20												EG
19.20 - 19.30												EG
19.30 - 19.45	KP					DG						F
19.45 - 20.00												F
20.00 - 20.10												Da1 + BM1
20.10 - 20.30												Da3
20.30 - 20.45												+ BM2 op uitnodiging
20.45 - 21.00												
21.00 - 21.15												H Sel
21.15 - 21.30												+AJ/BJ op uitnodiging
21.30 - 21.45						Heren senioren						
21.45 - 22.00						3, 5, 7, 9						
22.00 - 22.15												
22.15 - 22.30												
22.30 - 22.45												