

## Trainingstijden MNC Zwemmen

seizoen 2023-2024

### MNC Jeugd:

Dag	Tijdstip	Plaats	Training	In	Sk	Min/Pup
Ma	17.00 – 18.00	25m	Zwem		x	x
Wo	06.00 – 07.00	25m	Zwem			x
Do	17.00 – 18.00	25m	Zwem	x	x	x
Za	07.45 – 08.45	50m	Zwem			x
	07.45 – 08.45	DGB	Zwem	x	x	

### **Opmerkingen:**

- De trainingen beginnen op **zaterdag 26 augustus a.s.**
- Doelgroepen: Instroom (In), Swimkick (Sk) en Minioren/Pupillen (Min/Pup).
- Leeftijdsgroep: Minioren en Pupillen (7-11/12 jaar)

### MNC Selectie + RTC:

Dag	Tijdstip	Plaats	Training	Bas	Nat	RTC
Ma	17.30 – 19.00	25m	Zwem	x	x	x
Di	16.30 – 18.00	25m	Zwem			x
	18.30 – 19.30	PCD	Kracht			x
Wo	05.30 – 07.00	50m	Zwem	x	x	x
Do	16.30 – 17.15	Sporthal	Land		x	x
	17.30 – 19.00	25m	Zwem	x	x	x
Vr	05.30 – 07.00	50m	Zwem			x
	16.30 – 18.00	25m	Zwem		x	x
Za	07.00 – 09.00	50m	Zwem	x	x	x

### **Opmerkingen:**

- De trainingen beginnen op **zaterdag 19 augustus a.s.** De ochtendtrainingen beginnen op **woensdag 31 augustus a.s.**
- Doelgroepen: Basis (1-3x pw), Nationaal (4-6x pw) en RTC (6-9x pw).
- Leeftijdsgroepen: Junioren (11/12-15 jaar), Jeugd (16-18 jaar) en Senioren (18+).
- N(J)K-deelnemers komen in aanmerking voor deelname aan het RTC-programma.
- De landtraining op donderdag vindt plaats in de sporthal van de Sportboulevard.
- De landtraining op wo-vr-za ochtend (15 min.) vinden plaats in de zwemzaal.

### MNC Masters:

Dag	Tijdstip	Plaats	Training	Beg	Gev	Wed
Do	18.00 – 19.00	25m	Zwem		x	x
Za	07.45 – 09.00	50m	Zwem	x	x	x

### **Opmerkingen:**

- De trainingen beginnen op **zaterdag 26 augustus a.s.**
- Doelgroepen: Beginners (Beg), Gevorderden (Gev) en Wedstrijd (Wed).
- Leeftijd vanaf 21 jaar.

### **Algemeen:**

- Sporters zijn een kwartier voor aanvang van de training aanwezig in de zwemzaal voor een warming up! Trainingen van andere groepen en verenigingen dienen niet gehinderd te worden.
- Op de website zijn tevens de jaarlijkse informatiebrochure en contributie & bijdragen te vinden.
- Voor nadere informatie en/of vragen kunt u je wenden tot [info@mnczwemmen.nl](mailto:info@mnczwemmen.nl)