

<i>Dag</i>	<i>Plaats</i>	<i>begin</i>	<i>einde</i>	<i>duur in uren</i>	<i>banen</i>	<i>minioren</i> ¹ Ineke v.d. Sluis	<i>A groep</i> ² Jordi Meulenberg	<i>B/C-groep</i> ³ Ria Klander	<i>Jeugd- opleiding</i> ⁴ Elly Stijnen	<i>Masters</i>
Maandag	Sittard	05.45	07.00	1,25	3		A 1/2 + Bplus ³			
	Sittard	16.45	18.15	1,5	3					
	Sittard	18.15	19.15	1	6					
	Kerkrade	18.00	19.30	1,5	2		A 1			
	Sittard	21.30	22.30	1	5					
Dinsdag	Sittard	16.45	18.15	1,5	4		A 1/2			
	Hoogveld-Sittard	16:30	18:30	2		groep 1: 1e uur groep 2 2e uur				
Woensdag	Sittard	05.45	07.00	1,25	3		A 1/2 + Bplus ³			
	Sittard	16.45	17.30	0,75	6	1 baan			5 banen ⁴	
	Sittard	17.30	18.30	1	6	1 baan		5 banen		
	Sittard	21.30	22.30	1	5					
Donderdag	Sittard	16.45	18.15	1,5	4	1 baan	3 banen: A 1/2 junioren + B-a ³			
	Kerkrade	19:30	21.00	1,5	3		A 1/2 (jun. niet)			
Vrijdag	Sittard	05.45	07.00	1,25	3		A 1/2 + Bplus ³			
	Sittard	16.45	18.15	1,5	4		A 1/2			
	Sittard	18.15	18.30	0,25	6		A 1/2			
Zaterdag	Born	08.00	09.30	1,5	4	groep 1: 8.00-9.30 groep 2: 8.30-9.30				
	Hoogveld-Sittard	09.00	12.00	3					3 of 4 groepen ⁵	
	Sittard	14.30	16.00	1,5	6			evt. extra voor A ⁶		
Voor voetnoten zie volgende pagina!!!										

VOETNOTEN

¹ aantal trainingen/trainingsduur per miniorenlid wordt door trainer aangegeven en gecommuniceerd en is afhankelijk van leeftijd en niveau.

² de A groep wordt verdeeld in niveau 1 en 2, waarbij 1 de zwemmers op NK niveau zijn en 2 de overigen (met als uitgangspunt limiet voor LK-A). Uiteraard wordt ook gekeken naar inzet en motivatie. Deze cijfers 1 en 2 zijn ook aangegeven in de vakjes van de A groep om aan te geven wie wanneer traint. Deze indeling wordt in overleg met de trainer gemaakt.

³ juniorenleden van de B-groep die wellicht in aanmerking komen voor doorstroming naar de A-groep en meer willen/kunnen trainen (de B-a groep genoemd), mogen op donderdag en zaterdag een extra training volgen. Leden van jeugd/senioren leeftijd die in aanmerking komen om meer te willen/kunnen trainen (de Bplus-groep), mogen de ochtendtraining op maandag, woensdag en vrijdag volgen bij de A-groep. Welke leden voor deze 2 groepen in aanmerking komen wordt bepaald in overleg tussen de trainers van de A en B groep. Eventuele doorstroming naar de A-groep en dan ook het volgen van de avondtrainingen bij de A-groep, gebeurt in overleg met de trainer van de A-groep wanneer voldaan wordt aan de criteria voor die doorstroming (zie ook bij voetnoot ²).

⁴ tijdens trainingen van JO zullen ook de trainingen voor C-diploma plaatsvinden . Afhankelijk van bezetting wordt de verdeling van banen op dinsdag door trainers aangepast (zie ook ⁵)

⁵ verdeeld in 3 groepen van elk 1 uur training of 4 groepen van elk 3 kwartier training voor JO c.q. C-diploma. De trainer zal afhankelijk van bezetting en niveau bepalen op welke tijdstippen deelnemers verwacht worden en dit met hen communiceren.

⁶ deze training is voor leden van de B en C groep vanaf junioren leeftijd en ouder, met uitzondering van de leden van de B-a groep, die hebben immers 's ochtends training in Born, dus voor hen is deze training in Sittard niet van toepassing. Leden van de A groep (1/2) kunnen eventueel ook deelnemen aan deze training in Sittard.