

Trainingstijden afdeling wedstrijdzwemmen Hellas-Glana - seizoen 2017-2018

Hoofdtrainer: Mitch Notten

**OPMERKING
VOORAF:**

indeling in een groep is op basis van leeftijd en behaalde tijden; alle leden krijgen individueel een overzicht van het aantal te volgen trainingen met bijbehorende tijdstippen (in overleg met hoofdtrainer).

Nationaal

Trainer: Rob Rebergen en Romy Pansters

Senioren	Ma	05:45 - 7:00	S	Jeugd	Ma	05:45 - 7:00	S	Junioren	Ma	05:45 - 7:00	S	**)
	Ma	18:00 - 19:30	K		Ma	18:00 - 19:30	K		Ma	18:00 - 19:30	K	
	Di	17:00 - 18:15	S		Di	17:00 - 18:15	S		Di	17:00 - 18:15	S	
	Wo	05:45 - 7:00	S		Wo	05:45 - 7:00	S		Wo	05:45 - 7:00	S	**)
	Do	17:00 - 19:30	S		Do	17:00 - 19:30	S		Do	17:00 - 19:30	S	
	Vr	05:45 - 7:00	S		Vr	05:45 - 7:00	S		Vr	05:45 - 7:00	S	**)
	Vr	17:00 - 18:30	S		Vr	17:00 - 18:30	S		Vr	17:00 - 18:30	S	
*)	Za	2u variabel	E/ST	*)	Za	2u variabel	E/ST	*)	Za	2u variabel	E/ST	

Regionaal

Trainers: Antoinette Konings en Wilco v.d. Sluis

Senioren	Ma	05:45 - 7:00	S	Jeugd	Ma	05:45 - 7:00	S	Junioren	Ma	05:45 - 7:00	S	**)
	Ma	18:00 - 19:30	K		Ma	18:00 - 19:30	K		Ma	18:00 - 19:30	K	
	Wo	05:45 - 7:00	S		Wo	17:30 - 18:30	S		Wo	05:45 - 7:00	S	**)
	Do	17:00 - 19:30	S		Vr	05:45 - 7:00	S		Wo	17:30 - 18:30	S	
	Vr	05:45 - 7:00	S		Vr	17:00 - 18:30	S		Vr	05:45 - 7:00	S	**)
	Vr	17:00 - 18:30	S	*)	Za	2u variabel	E/ST	*)	Vr	17:00 - 18:30	S	
*)	Za	2u variabel	E/ST		Za	2u variabel	E/ST		Za	2u variabel	E/ST	

District

Trainers: Jack Thiessen en Anita Hendriks

Senioren	Ma	18:00 - 19:00	S	Jeugd	Ma	18:00 - 19:00	S	Junioren	Ma	18:00 - 19:00	S
	Di	17:00 - 18:15	S		Wo	17:30 - 18:30	S		Wo	17:30 - 18:30	S
	Vr	05:45 - 7:00	S		Vr	05:45 - 7:00	S		Za	14:30 - 16:00	S
	Za	14:30 - 16:00	S		Za	14:30 - 16:00	S				

Minioren

Trainers: Ineke Voorintholt en Mandy van Hattum

Ma	17:00 - 18:00	S
Di	17:00 - 18:15	S
Wo	16:45 - 17:45	S
Wo	16:45 - 18:30	S
Wo	17:30 - 18:30	DG
Do	17:00 - 19:00	S
Za	08:30 - 10:00	B

OPMERKING: indeling van aantal trainingsuren wordt bepaald door trainster; alle zimmers ontvangen hiervan individueel een overzicht.

Op woensdag zijn er aldus 3 trainingsgroepen

Deze training vindt plaats in het doelgroepenbad in Sittard

Jeugdopleiding

Trainer: Elly Maassen

Wo	16:45 - 18:30	S
Za	14:30 - 16:00	S

Op woensdag wordt tevens gebruik gemaakt van het doelgroepenbad

Er zal in groepen gezwommen worden; de trainster bepaalt de indeling van de groepen

Masters

Trainer: Bart Gorissen

Ma	21:30 - 22:30	S
Wo	21:30 - 22:30	S

- S = Sittard, De Nieuwe Hateboer
- B = Born, Het Anker
- K = Kerkrade, d'r Pool
- ST = Stein, Steinerbos
- E = Eindhoven, PvdHZwemstadion

*) Deze trainingen vinden in **eerste helft seizoen** plaats in **Stein (Steinerbosch)** van 07:00 - 08:30 uur en in de **tweede helft seizoen** in **Eindhoven (PvdHZwemstadion)** (variabele tijden)

***) Meisjes Jun 2 en jongens Jun 3: starten met 1 ochtendtraining en na december 2 ochtendtrainingen
Meisjes Jun 3 en Jongens Jun 4: starten met 2 ochtendtrainingen en na december 3 ochtendtrainingen