

# Trainingstijden afdeling wedstrijdzwemmen Hellas-Glana - seizoen 2018-2019

**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

Senioren	Ma	05:45 - 7:00	S	Jeugd	Ma	05:45 - 7:00	S	Junioren	Ma	05:45 - 7:00	S	**)
	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	**)
	Wo	19:10 - 20:40	H		Wo	19:10 - 20:40	H		Wo	19:10 - 20:40	H	
	Do	17:00 - 19:00	S		Do	17:00 - 19:00	S		Do	17:00 - 19:00	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

Senioren	Ma	05:45 - 7:00	S	Jeugd	Ma	05:45 - 7:00	S	Junioren	Ma	05:45 - 7:00	S	**)
	Wo	05:45 - 7:00	S		Wo	19:10 - 20:40	H		Ma	17:00 - 18:00	S	
	Wo	19:10 - 20:40	H		Vr	05:45 - 7:00	S		Wo	05:45 - 7:00	S	**)
	Do	17:00 - 19:00	S		Vr	17:00 - 18:30	S		Wo	19:10 - 20:40	H	
	Vr	05:45 - 7:00	S	*)	Za	2u variabel	E/ST		Vr	05:45 - 7:00	S	
	Vr	17:00 - 18:30	S					*)	Vr	17:00 - 18:30	S	**)
*)	Za	2u variabel	E/ST						Za	2u variabel	E/ST	

## District

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

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 - 19:30	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 : verdeeld in 2 groepen

## Jeugdopleiding

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 gezwomen worden; de trainster bepaalt de indeling van de groepen

## Masters

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

- S = Sittard, De Nieuwe Hateboer
- B = Born, Het Anker
- H = Hoensbroek, Otterveurd
- E = Eindhoven, PvdHZwemstadion
- ST = Stein, Steinerbos

\*) Deze trainingen vinden plaats in Eindhoven (wisselende tijden) of in Stein van 07:00 - 08:30 uur  
Zie aparte overzicht op pagina: Trainingstijden

\*\*\*) 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