

Trainingsprogramma standaard

2024 - 2025

OKTOBER

17-okt		Thuiswedstrijd ORV				
		Thuiswedstrijd NeVoBo				
VELD 4		Mededelingen				
TIJD		TEAM	TRAINER	Ass Trainer	Assistent	
17:30	18:30	Mini 's	Sandra	Froukje		
18:30	19:45	MB 3	Sandra	Ab		
19:45	20:45	JB	Thijs M	Mark H		
20:45	21:00	JB / H1	Thijs M	Mark H		
21:00	22:30	H1	Arie			

17-okt		Uitwedstr ORV				
		Uitwedstr ORV				
VELD 1		Mededelingen				
TIJD		TEAM	TRAINER	Ass Trainer	Assistent	
18:00	19:30	MB 1	Henk			
18:30	19:00	MB 1	Froukje	Sem		
19:45	20:45	Training/aandacht/individu	Henk			
19:30	19:45	D1	Matthijs			
19:45	21:00	D1	Matthijs	Sandra		
21:00	22:30	DR 1 + DR 2	Ab			

VELD 3		Mededelingen				
TIJD		TEAM	TRAINER	Ass Trainer	Assistent	
17:30	18:00	Mini 's	Thijs L		Nick	
17:30	18:30	Mini's	Sem			
19:00	19:45	Assitent	Nick			
18:30	19:45	MC	Maaike	Mariëlle		
19:45	21:00	MB2	Maaike	Mariëlle		
21:00	22:30	HR 1 - HR2	Henny			
START		2e training De Gong	DATUM	Dinsdag	15-okt	
18:45	19:45	MB2 en MB3	Veld 1	Bianca		
18:45	19:45	C Meisjes	Veld 2	Sandra		
19:45	20:45	JB en MB1	Veld 1	Bianca		Maartje
19:45	20:45	Dames 1 + 2	Veld 2	Sandra		
20:45	22:00	Rowi DR2	Sic Pugno Dames 3			
20:45	22:00	Heren 1	Training			

VELD 2		Mededelingen				
TIJD		TEAM	TRAINER	Ass Trainer	Assistent	
18:00	19:00	Mini's/Toekomstig JC	Thijs L	Nick		
19:00	19:30	Dames 1 Dames 2	Matthijs			
19:30	21:00	D2	Arie	Maartje		
21:00	22:30	DR 1 + DR 2				
START			DATUM	Woensdag		

24-okt		Thuiswedstrijd ORV			
		Thuiswedstrijd NeVoBo			
VELD 4		Mededelingen			
TIJD		TEAM	TRAINER	Ass Trainer	Assistent
		TRAININGEN STARTEN OM 19:00 UUR !!!!!			
19:00	20:00	Mini'S	Mariëlle		
19:00	20:00	Mini'S	Thijs L	Nick	
20:00	20:45	JB	Thijs M	Mark H	
20:45	21:00	JB / H1	Thijs M	Mark H	
21:00	22:30	H1	Arie		

24-okt		Uitwedstr ORV			
		Uitwedstr ORV			
VELD 1		Mededelingen			
TIJD		TEAM	TRAINER	Ass Trainer	Assistent
		TRAININGEN STARTEN OM 19:00 UUR !!!!!			
19:00	20:00	MB1	Henk	Sem	
20:00	21:00	D1	Matthijs	Sandra	
21:00	22:30	DR 1 + DR 2	Ab		

VELD 3		Mededelingen			
TIJD		TEAM	TRAINER	Ass Trainer	Assistent
		TRAININGEN STARTEN OM 19:00 UUR !!!!!			
19:00	20:00	MC	Maaike	Froukje	
20:00	21:00	MB2	Maaike	Mariëlle	
21:00	22:30	HR 1 - HR2	Henny		
START		2e training De Gong	DATUM	Dinsdag	22-okt
		GEEN EXTRA TRAINING JEUGD			
20:45	22:00	Rowi HR2	De Moriaan Symmachia Heren 5		
20:45	22:00	Heren 1	Training		

VELD 2		Mededelingen			
TIJD		TEAM	TRAINER	Ass Trainer	Assistent
		TRAININGEN STARTEN OM 19:00 UUR !!!!!			
19:00	20:00	MB 3	Sandra	Ab	
20:00	21:00	D2	Arie	Maartje	
21:00	22:30	DR 1 + DR 2			
START			DATUM	Woensdag	

31-okt		Thuiswedstrijd ORV				
		Thuiswedstrijd NeVoBo				
VELD 4		Mededelingen				
TIJD		TEAM	TRAINER	Ass Trainer	Assistent	
17:30	18:30	Mini 's	Sandra	Froukje		
17:30	19:00	Assitent		Fleur		
18:30	19:45	MB 3	Sandra	Ab		
19:45	20:45	JB	Thijs M	Mark H		
20:45	21:00	JB / H1	Thijs M	Mark H		
21:00	22:30	H1	Arie			

31-okt		Uitwedstr ORV				
		Uitwedstr ORV				
VELD 1		Mededelingen				
TIJD		TEAM	TRAINER	Ass Trainer	Assistent	
18:00	19:30	MB 1	Henk			
18:30	19:00	MB 1	Froukje	Sem		
19:45	20:45	Training/aandacht/individu	Henk			
19:30	19:45	D1	Matthijs			
19:45	21:00	D1	Matthijs	Sandra		
21:00	22:30	DR 1 + DR 2	Ab			

VELD 3		Mededelingen				
TIJD		TEAM	TRAINER	Ass Trainer	Assistent	
17:30	18:00	Mini 's	Thijs L		Nick	
17:30	18:30	Mini's		Sem		
19:00	19:45	Assitent		Nick		
18:30	19:45	MC	Maaike	Mariëlle		
19:45	21:00	MB2	Maaike	Mariëlle		
21:00	22:30	HR 1 - HR2	Henny			
START		2e training De Gong	DATUM	Dinsdag	29-okt	
18:00	19:00	Mini's	Clinic verzorgd door Heren 1			
19:00	20:00	Meisjes C1, B2 en B3	Clinic verzorgd door Heren 1			
20:00	21:00	MB1, JB 1, D1 en D2	Clinic verzorgd door Heren 1			
21:00	22:00					
21:00	22:00	Heren 1	Training			

VELD 2		Mededelingen				
TIJD		TEAM	TRAINER	Ass Trainer	Assistent	
18:00	19:00	Mini's/Toekomstig JC	Thijs L	Nick		
19:00	19:30	Dames 1	Dames 2	Matthijs		
19:30	21:00	D2		Arie	Maartje	
21:00	22:30	DR 1 + DR 2				
START			DATUM	Woensdag		