TRAININGSSCHEMA SENIOREN/VETERANEN per 6 oktober 2015

MAANDAG	19.30	19.45	20.00	20.15	20.30	20.45	21.00	21.15	21.30	21.45	22.00	22.15	22.30
VELD 1A			JB1		TRIM 1	Marc Zwijnenburg							
VELD !B													
VELD 2A					TRIM 2	Annemarie Dekker							
VELD 2B													
VELD 3A			KEEPERSTRAINING Marike Oudraad					IVA					
VELD 3B			FITHOCKEY		Tom Looijen								
DINSDAG	19.30	19.45	20.00	20.15	20.30	20.45	21.00	21.15	21.30	21.45	22.00	22.15	22.30
VELD 1A			JD1				H1	Michael Löwenthal					
VELD !B													
VELD 2A			DVC	Kelvin Groenhuijzen			D1	Bas Strik					
VELD 2B													
VELD 3A	inlopen DVC/JD1												
VELD 3B													
WOENSDAG	19.30	19.45	20.00	20.15	20.30	20.45	21.00	21.15	21.30	21.45	22.00	22.15	22.30
VELD 1A			HEREN 2	Bas Strik									
VELD !B			DVA****	Khai te Brake				HVB of HVD**		Jan de Wit (HVD)			
VELD 2A			HVB of HVD**		Jan de Wit (HVD)								
VELD 2B			DVB**										
VELD 3A					INLOPEN HVB/HVD								
VELD 3B			H3**	Kelvin Groenhuijzen									
DONDERDAG	19.30	19.45	20.00	20.15	20.30	20.45	21.00	21.15	21.30	21.45	22.00	22.15	22.30
VELD 1A			DAMES 1	Bas Strik									
VELD !B									HEREN 1				
VELD 2A			HEREN 1	Michael Löwenthal					HVC*				
VELD 2B									HVA*				
VELD 3A					HVC								
VELD 3B					HVA								

TIP: verruim je trainingstijd door warming up en cooling down op veld 3 te doen en start je training op tijd, en benut zo de velden optimaal

ROULEREN

JD1 en DVC rouleren op veld 1A, 2A en 3A met H1 en D1 tot 21.00 uur

* HVA en HVC rouleren op veld 2 en veld 1 vanaf 21.30 uur. Frequentie nog def afspreken

** HVB en HVD wisselen in onderling overleg af met veld 1

***H3 wisselt 2 wekelijks met DVB

**** DVB en H3 kunnen in overleg met DVA (voorafgaand aan de training) een keer wisselen van veld 2 naar veld 1

Uitgangspunten

iedereen traint met regelmaat op semi en/of water

standaardteams (H1 en D1) trainen op water

Teams die eerder of langer willen trainen kunnen terecht op veld 3 of vrijdag na 20.00 op water en semi