

Trainingsrooster 2025-2026 zomerrooster t/m 28 juni

Dag	Tijd	Team	Opmerking
Maandag	06:00 - 07:00 uur	Zwemmen	
	09:30 - 10:15 uur	Ouderen zwemmen	
	18:00 - 18:45 uur	JO14-1 / GO14 -1/GO14 -2/GO14 -3	
	18:45 - 19:30 uur	JO16-1* / JO16-2/ MO16-1 */JO16-2/ JO18-2 / Da4	
	21:00 - 22:30 uur	Herenselectie / JO18-1 / JO16-1 **	
Dinsdag	18:00 - 19:30 uur	Zwemmen	
	18:00 - 18:45 uur	Instroom zwemmen	Instructiebad
	21:00 - 22:30 uur	Damessselectie / MO18	
Woensdag	17:00 - 18:00 uur	GO12 + 3 banen Zwemmen	
	17:45 - 18:30 uur	GO10	Instructiebad
	18:00 - 19:00 uur	JO14-1 / GO14-1 / GO14 -2/GO14 -3	
	20:00 - 21:30 uur	JO18-1 / JO18-2 / JO16-1 / JO16-2	JO18 niet op 6 mei JO16 niet op 20 en 27 mei
	21:30 - 22:30 uur	JO20 / Senioren	
Donderdag	18:00 - 19:30 uur	MO16-1 / MO16-2 / JO18-2 / JO16-1	
	20:30 - 22:15 uur	Herenselectie/JO18-1 / JO16-1 **	JO18 niet op 21 en 28 mei
Vrijdag	18:00 - 19:00 uur	GO10	Instructiebad
	18:00 - 19:00 uur	GO12	
	19:00 - 20:30 uur	Damessselectie / MO18	
	20:30 - 21:30 uur	Herenselectie/JO18-1 / JO16-1 **	JO18 niet op 8 en 15 mei Heren niet op 22 en 29 mei
	21:30 - 22:30 uur	JO20 / Senioren	
Zaterdag	07:10 - 08:10 uur	Instroom zwemmen	Instructiebad
	07:10 - 08:10 uur	Zwemmen	
Zondag	13:00 - 14:00 uur	GO12	
	14:00 - 15:00 uur	GO14	

- Dinsdag 5 mei: Bevrijdingsdag, trainingen gaan door volgens rooster
- Donderdag 14 mei: Hemelvaartsdag – GEEN training
- Vrijdag 15 mei: GO12 en GO10 vervallen
- 18 t/m 24 mei 2026: apart rooster zie volgende pagina
- Maandag 25 mei: 2e Pinksterdag – GEEN training
- vanaf maandag 15 juni start met nieuwe teamindeling



Trainingsrooster 2025-2026 zomerrooster 18 t/m 24 mei

Dag	Tijd	Team	Opmerking
Maandag 18 mei	06:00 - 07:00 uur	Zwemmen	
	09:30 - 10:15 uur	Ouderen zwemmen	
	18:00 - 19:30 uur	ZWEM4DAAGSE	
	18:00 - 18:45 uur	JO14-1 / GO14 -1/GO14 -2/GO14 -3	
	18:45 - 19:30 uur	JO16-1* / JO16-2/ MO16-1 */JO16-2/ JO18-2 / Da4	
	21:00 - 22:30 uur	Herenselectie / JO18-1 / JO16-1 **	
Dinsdag 19 mei	18:00 - 19:30 uur	ZWEM4DAAGSE	
	18:00 - 18:45 uur	Instroom zwemmen	Instructiebad
	18:00 - 19:30 uur	Zwemmen	
	21:00 - 22:30 uur	Damessselectie / MO18	
Woensdag 20 mei	17:00 - 18:00 uur	GO12 + 3 banen Zwemmen	
	17:45 - 18:30 uur	GO10	Instructiebad
	18:00 - 19:30 uur	ZWEM4DAAGSE	
	18:00 - 19:00 uur	JO14-1 / GO14-1 / GO14 -2/GO14 -3	
	20:00 - 21:15 uur	Damessselectie / MO18-1 / JO18-1 / JO18-2 / JO16-1 / JO16-2	
	21:00 - 22:30 uur	JO20	
Donderdag 21 mei	18:00 - 19:30 uur	ZWEM4DAAGSE	
	18:00 - 19:30 uur	MO16-1 / MO16-2 / JO18-2 / JO16-1	
	20:30 - 22:15 uur	Herenselectie/JO18-1 / JO16-1 **	
Vrijdag 22 mei	18:00 - 19:00 uur	GO10	Instructiebad
	18:00 - 19:00 uur	GO12	
	18:00 - 19:30 uur	ZWEM4DAAGSE	
	19:00 - 20:30 uur	Damessselectie / MO18	
	20:30 - 21:30 uur	Herenselectie/JO18-1 / JO16-1 **	
	21:30 - 22:30 uur	JO20 / Senioren	
Zaterdag 23 mei	07:10 - 08:10 uur	Instroom zwemmen	Instructiebad
	07:10 - 08:10 uur	Zwemmen	
Zondag 24 mei	13:00 - 14:00 uur	GO12	
	14:00 - 15:00 uur	GO14	

Tip: trainers stemmen met teams af welke trainingen tijdens de Zwem4daagse-uren daadwerkelijk doorgaan.

* jeugdspelers die niet met de selecties meetrainen

** op uitnodiging

