

Trainingsrooster 2026-2027 (vanaf maandag 31 augustus 2026)

Dag	Tijd	Team	Opmerking
Maandag	06:00 - 07:00 uur	Zwemmen	
	09:30 - 10:15 uur	Ouderen zwemmen	Doelgroepenbad
	18:00 - 18:45 uur	GO12 / GO14	
	18:45 - 19:30 uur	JO16/ MO16/ MO18-2	
	21:00 - 22:00 uur	Dames selectie / Da-3 / MO18-1	Rotterdam Zuid
	21:00 - 22:30 uur	Heren selectie / JO18-1	
Dinsdag	18:00 - 19:30 uur	Zwemmen	
	18:00 - 18:45 uur	Instroom zwemmen	Doelgroepenbad
	20:15 - 22:00 uur	Heren selectie / JO18 / JO16 (tot 21:30)	Rotterdam Zuid
	21:00 - 22:30 uur	Dames selectie / Da-3 / MO18-1	
Woensdag	17:00 - 18:00 uur	Zwemmen	
	17:45 - 18:30 uur	GO10 en instroom waterpolo	Doelgroepenbad
	18:00 - 19:00 uur	GO12	
	18:30 - 19:30 uur	JO16 / JO18 / GO14	Rotterdam Zuid
	20:00 - 21:15 uur	MO16/ MO18-2	
	21:15 - 22:30 uur	Senioren	
Donderdag	18:00 - 19:30 uur	MO16 / JO16-1 / JO18-2	
	20:30 - 22:15 uur	Heren selectie / JO18-1	
	21:00 - 22:15 uur	Dames selectie / Da-3 / MO18-1	Feijenoord
Vrijdag	06:45 - 8:00 uur	Talent Academy	elke 2 weken
	18:00 - 19:00 uur	GO10 en instroom waterpolo	Doelgroepenbad
	18:00 - 19:00 uur	MO16/ JO16-1 / JO18-2	
	19:00 - 20:30 uur	Dames selectie / MO18-1	
	20:30 - 21:30 uur	Heren selectie / JO18-1	
	21:30 - 22:30 uur	Senioren	
Zaterdag	07:10 - 08:10 uur	Instroom zwemmen	Doelgroepenbad
	07:10 - 08:10 uur	Zwemmen	
Zondag	13:00 - 14:00 uur	GO12	
	14:00 - 15:00 uur	GO14	

Op alle nationale feestdagen is er geen training: Koningsdag, Pasen, Pinksteren, Hemelvaartsdag, Kerstmis en Oud en Nieuw.

