

Trainingstijden Neptunus '58 / SWNZ			September					Oktober					November					December					Januari				
Dag	Tijd	Afdeling	36	37	38	39	39	40	41	42	43	44	44	45	46	47	48	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5
Maandag	18:00-19:00	Wedstrijdzwemmen	5	12	19	26		3	10	17		31		7	14	21	28			12	19			9	16	23	30
Maandag	18:15-19:00	Zwemmend redden	5	12	19	26		3	10	17		31		7	14	21	28			12	19			9	16	23	30
Dinsdag	18:00-19:00	Waterpolo	6	13	20	27		4	11	18			1	8	15	22	29		6	13	20			10	17	24	31
Dinsdag	21:00-22:30	Waterpolo	6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20		3	10	17	24	31
Woensdag	17:30-18:15	Ster- en zwemvaardigheid	7	14	21	28		5	12	19			2	9	16	23	30		7	14	21			11	18	25	
Woensdag	18:15-19:00	Wedstrijdzwemmen	7	14	21	28		5	12	19			2	9	16	23	30		7	14	21			11	18	25	
Woensdag	21:00-22:00	Masterzwemmen	7	14	21	28		5	12	19			2	9	16	23	30		7	14	21			11	18	25	
Woensdag	19:30-20:30	16+ banenzwemmen																			28	4					
Donderdag	18:00-19:00	Zwemmend redden	8	15	22	29		6	13	20			3	10	17	24		1	8	15	22			12	19	26	
Donderdag ~	21:00-22:00 *	Synchroonzwemmen	8		22			6		20			3		17			1		15				12		26	
Donderdag	21:00-22:30	Waterpolo	8	15	22	29		6	13	20	27		3	10	17	24		1	08	15	22		5	12	19	26	
Zaterdag	13:00-14:00	Wedstrijdzwemmen	10	17	24		1	8	15		29		5	12	19	26		3	10	17			7	14	21	28	
Zaterdag	14:45-16:15 *	Synchroonzwemmen	10	17	24		1	8	15		29		5	12	19	26		3	10	17			7	14	21	28	
Zaterdag	16:15-17:45	Ster- en zwemvaardigheid	10	17	24		1	8	15		29		5	12	19	26		3	10	17			7	14	21	28	

* Droogtraining SZ start kwartier voor aanvang training
 ~ SZ traint alleen in de even weken op de donderdagavond,
 voor wedstrijdniveau + masters

vakantie

vakantie

vakantie

			Februari					Maart					April					Mei					Juni					Juli	
Dag	Tijd	Afdeling	5	6	7	8	9	9	10	11	12	13	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	26	27
Maandag	18:00-19:00	Wedstrijdzwemmen		6	13		27		6	13	20	27		3		17			8	15	22			5	12	19	26		
Maandag	18:15-19:00	Zwemmend redden		6	13		27		6	13	20	27		3		17			8	15	22			5	12	19	26		
Dinsdag	18:00-19:00	Waterpolo		7	14		28		7	14	21	28		4	11	18			9	16	23	30							
Dinsdag	21:00-22:30	Waterpolo		7	14		28		7	14	21	28		4	11	18	25	2	9	16	23	30							
Woensdag	17:30-18:15	Ster- en zwemvaardigheid	1	8	15			1	8	15	22	29		5	12	19			10	17	24	31		7	14	21	28		
Woensdag	18:15-19:00	Wedstrijdzwemmen	1	8	15			1	8	15	22	29		5	12	19			10	17	24	31		7	14	21	28		
Woensdag	21:00-22:00	Masterzwemmen	1	8	15			1	8	15	22	29		5	12	19			10	17	24	31		7	14	21	28		
Woensdag	19:30-20:30	16+ banenzwemmen				22										26	3												
Donderdag	18:00-19:00	Zwemmend redden	2	9	16			2	9	16	23	30		6	13	20			11		25		1	8	15	22	29		
Donderdag ~	21:00-22:00 *	Synchroonzwemmen		9					9		23			6		20			11		25		1		15		29		
Donderdag	21:00-22:30	Waterpolo	7	9	16	23		7	9	16	23	30		6	13	20		4	11		25								
Zaterdag	13:00-14:00	Wedstrijdzwemmen	9	11		25		9	11	18	25		1	8	15	22			13	20	27		3	10	17	24		1	
Zaterdag	14:45-16:15 *	Synchroonzwemmen	9	11		25		9	11	18	25		1	8	15	22			13	20	27		3	10	17	24		1	
Zaterdag	16:15-17:45	Ster- en zwemvaardigheid	9	11		25		9	11	18	25		1	8	15	22			13	20	27		3	10	17	24		1	

* Droogtraining SZ start kwartier voor aanvang training
 ~ SZ traint alleen in de even weken op de donderdagavond,
 voor wedstrijdniveau + masters

vakantie

Sjors Sportief

Pasen

vakantie

vakantie

Hemelvaart

Pinksteren

slotactiviteit