

Trainingstijden Neptunus '58 / SWNZ 2025-2026

			September				Oktober					November					December					Januari					
Dag	Tijd	Afdeling	37	38	39	40	40	41	42	43	44	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	1	2	3	4	5	
Maandag	18:15-19:15	Wedstrijd	8	15	22	29		6		20	27		3	10	17	24	1	8	15				5	12	19	26	
Maandag	18:15-19:15	Zwemmend redden	8	15	22	29		6		20	27		3	10	17	24	1	8	15				5	12	19	26	
Dinsdag	21:15-22:30	Waterpolo	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25	2	9	16	23			6	13	20	27	
Dinsdag	19:30-20:30	16+ banenzwemmen																		23	30						
Woensdag	17:45-18:30	Ster- en Zwemvaardigheid	10	17	24		1	8		22	29		5	12	19	26	3	10	17				7	14	21	28	
Woensdag	18:30-19:15	Wedstrijd	10	17	24		1	8		22	29		5	12	19	26	3	10	17				7	14	21	28	
Woensdag	21:15-22:15	Masters	10	17	24		1	8		22	29		5	12	19	26	3	10	17				7	14	21	28	
Woensdag	19:30-20:30	16+ banenzwemmen																									
Donderdag	18:15-19:15	Zwemmend redden	11	18	25		2	9		23	30		6	13	20	27	4	11	18				8	15	22	29	
Donderdag	18:15-19:15	Synchroon aanloop	11		25			9		23			6		20		4		18					15		29	
Donderdag	21:00-22:15 *	Synchroon wedstr+master		18			2				30			13		27		11					8		22		
Donderdag	21:15-22:30	Waterpolo	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27	4	11	18				1	8	15	22	29
Zaterdag	13:00-14:00	Wedstrijd	13	20	27		4		18	25		1	8		22	29	6	13					3	10	17	24	31
Zaterdag	14:30-16:15 *	Synchroon	13	20	27		4		18	25		1	8		22	29	6	13					3	10	17	24	31
Zaterdag	16:15-17:00	Ster- en Zwemvaardigheid	13	20	27		4		18	25		1	8		22	29	6	13					3	10	17	24	31
Zaterdag	17:00-17:45	Ster- en Zwemvaardigheid	13	20	27		4		18	25		1	8		22	29	6	13					3	10	17	24	31

1 nov: Sjors Sportief

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

SZ op donderdag: oneven weken aanloopniveau, even weken wedstrijdniveau + masters

* Training SZ start met een kwartier droogtraining