OVERZICHT SELECTIES EN TRAININGSTIJDEN - SEIZOEN 2016-2017

versie 7 datum 16-09-2016

selectie	Top-selectie				Senioren				Senioren Master				Jeugd				Junioren				Minioren			
zwemmers																								
	Chantalle Zijderveld		seD1	2000	Lisa van Milt		seD	1992	Nini van Dongen	m	seD	1951	Naomi Knetemann		seD1	2000	Naomi v Ballegooijen		ju3	2003	Fatima Caterino Castro		ju1	2005
	Laura Tromp		seD1	2000	Katinka van Dongen		seD	1977	Esther Logaroux	m	seD	1975	Ditte van Hoorn		je2	2001	Jessica Kras		ju2	2004	Lela Oversluizen		m5	2006
	Hanna Looi		seD1	2000	Denise de Riet		seD	1984	Hanneke Vermeltfoort	m	seD	1980	Jasmijn Kodde		je2	2001	Juliette Boon		ju2	2004	Sanne Jansen		m5	2006
	Daniëlle van Valen		je2	2001	Myrthe Lampe		seD	1990	Michelle Cornelisse	m	seD	1986					Milou v Wijk		ju2	2004	Kyra v/d Steen		m5	2006-??
	Jana Plaisier		je2	2001	Sanne de Roo		seD	1995	Sascha de Bruin	m	seD	1988	Tim Blom		je1	2000	Asha Lobberegt		ju1	2005	Donna Hamstra		m5	2006
	Rianne Jongeleen		je2	2001	Larissa Paans		seD2	1998	Michelle Heijnemans	m	seD	1993					Isa Maes		ju1	2005	Fatine Aouladamar		m5	2006
	Lara Idsinga		je1	2002	Frederique Regeer		seD		Marloes Boelhouwer	m	seD	1993					Larissa Punt		ju1	2005	Samantha v.d.Jagt		m4	2007
	Joyce van't Hof		ju3	2003	Elise Dorsman		seD	1997	Miranda van Valen	m	seD2	1998									Kaithlynn Groen		m4	2007
	Rinske Bouman		ju2	2004	Samira Heijnemans		seD	1997	Carla de Winter	m	seD	1973					Robin Waas	*Ma*	ju4	2001	Maud v Zadelhoff		m4	2007
	Isis Naaktgeboren		ju2	2004	Giovanna Bartelings				Tirza Vrijhof	m	seD	1996					Robin Stok	*Ma*	ju4	2001	Jaylin v/d Linden		m4	2007
					Layla Middelkoop		seD1	2000	Suzanne de Bruin	m							Esper Paans	*Ma*	ju4	2001	Jeanine Droogendijk		m4	2007
					Lisanne Weeda		seD1	2000	Pauline Tromp	m	seD						Jeffrey Weeda	*Ma*	ju3	2002	Madelief Penning		m3	2008
	Rainier Voll		seH1	1998	Dylan Goethart		seH	1996	Floortje de Waard	?	seD	1994					Mike Vermeij	*Ma*	ju3	2002	Julia v Wingeren		m3	2008
	Rogier Dorsman		je2	1999	Dennis v Grevenbroek		seH		Patrick Kliffen	?	seH	1986					Lorenzo Punt	*Ma*	ju2	2003				
	Sybe de Waard		je2	1999	Jess Stok		seH1	1998	Martin Dorsman	m	seH						Daniel Stok	*Ma*	ju2	2003	Daniel Julian Prins		ju2	2003
	Mark de Jongh		je1	2000					Nico v Dongen	m	seH										Sem Kauffeld		ju1	2004
	David Kras		ju4	2001					Jordy Schouten	m	seH										Ryan Timmers		m6	2005
	Stijn den Otter		ju3	2002					Robert Kras	m	seH										Benjamin v Helsdingen		m5	2006
	Julian Stok		ju2	2003					Mark van Noorloos	m	seH	1988									Sem Kindt		m5	2006
	Jay de Vries		ju1	2004					Sven de Groot	m	seH	1990									Sven Markus Eschbach		m5	2006
	Timo Kock		ju1	2004					Jeroen Jongeleen	m	seH1	1997									Novi Janssen		m4	2007
									Gerard Timmerman	m	seH										Damian Seelbach		m4	2007
									Geert Timmerman	m											Finn Markus Eschbach		m4	2007
									Sybren Groenewegen	m	seH	1993									Marijn Mensen		m4	2007
									Pim Vogel	m											Timo Naaktgeboren		m3	2008
									Roderik van Zijderveld	m	seH	1993									Valentijn Penning		m2	2009
									Jasper Vermeulen	m											Tygo Lobberegt		m2	2009
									Ron Plaisier	m	seH													
									Sandro Glasius	m	seH													
									Danielle v Nugteren															
									Richard Driessen															
	totaal 19 zwemmers				totaal 15 zwemmers				totaal 31 zwemmers				totaal 4 zwemmers				totaal 14 zwemmers				totaal 26 zwemmers			
landtraining	zaterdag landtraining Z'drecht	6:45	7:15	30	zaterdag landtraining Z'drecht	6:45	7:15	30					zaterdag landtraining Z'drecht	6:45	7:15	30	zaterdag landtraining Z'drecht	6:45	7:15	30	zaterdag landtraining Z'drecht	7:45	8:15	30
zwemtraining	maandag	5:45	7:00	75	maandag	5:45	7:00	75					maandag	5:45	7:00	75	*maandag alleen zwemmers MA*	*5:45*	*7:00*		maandag (reserve Wouter)	5:45	7:00	75
	dinsdag	5:45	7:00	75	dinsdag	5:45	7:00	75									dinsdag	5:45	7:00	75				
					dinsdag	17:45	18:45	60	di-A mastersgroep	17:45	18:45	60												
																					di. min 4,5,6 Wout en Denise	17:45	18:45	
	woensdag	5:45	7:00	75	woensdag	5:45	7:00	75					woensdag	5:45	7:00	75	woensdag	5:45	7:00	75				
	woensdag	18:00	20:00	120	woensdag	18:00	19:00	60					woensdag	18:00	19:00	60					woensdag min 1,2,3	17:00	18:00	60
	donderdag	18:00	19:30	90	donderdag	18:00	19:00	60	donderdag				donderdag	18:00	19:00	60	donderdag	18:00	19:00	60				
									do-A mastersgroep	19:00	20:00	60												
																					vrijdag Wout en Denise	6:00	7:00	60
	vrijdag	17:45	18:45	60	vrijdag	17:45	18:45	60					vrijdag	17:45	18:45	60	vrijdag	17:45	18:45	60				
	zaterdag Z'drecht	7:15	8:15		zaterdag Z'drecht	7:15	8:15						zaterdag Z'drecht	7:15	8:15		zaterdag Z'drecht	7:15	8:15		zaterdag Z'drecht Wout Myrthe	8:15	9:15	60
	zaterdag D'drecht 50mbad	6:15	7:30	75	zaterdag D'drecht 50mbad	6:15	7:30	75					zaterdag D'drecht 50mbad	6:15	7:30	75	zaterdag D'drecht 50mbad	6:15	7:30	75				
				600				570				120				435				375				285
Trainers	Jaap:ma-o, Henk: wo-a, do-a Wouter: di-o, wo-o, vr-a, za-o				Jaap: ma-o di-a, wo-a, do-a Wouter: di-o, wo-o, vr-a, za-o				Jaap:, di-a, en do-a				Jaap:ma-o, wo-a, do-a Wouter: wo-o, vr-a za-o				Wouter: di-o, wo-o, vr-a, za-o				Wout(reserve Wouter Myrthe Denise) Jaap za-o Rainier/Mark wo-m			

Vanaf 17 sept trainen de Top, Jeugd, Junioren om de week in Dordrecht. Zie blokjesschema.
Eens in de zoveel weken wisselen de Junioren en de minioren. De minioren trainen dan in Dordrecht. Data volgen nog.

Landtraining tot de herfstvakantie en vanaf de zomervakantie in het park, verzamelen bij de kantine.
Tussen de herfst- en meivakantie landtraining langs het bad, voorafgaand aan de zwemtraining.