OVERZICHT SELECTIES EN TRAININGSTIJDEN - SEIZOEN 2017-2018

versie Def.1 datum 18-08-2017

selectie	**Top-selectie**				**Senioren**				**Senioren Master**				**Jeugd**				**Junioren**				**Minioren**			
zwemmers																								
	Chantalle Zijderveld		seD2	2000	Lisa van Milt		seD	1992	Nini van Dongen		seD	1951									Corine v/d Bos		je1	2003
	Laura Tromp		seD2	2000	Katinka van Dongen		seD	1977	Hanneke Vermeltfoort		seD	1980					Jessica Kras		ju3	2004	Aniek v/d Berg		ju2	2005
	Hanna Looi		seD2	2000	Denise de Riet		seD	1984	Michelle Cornelisse		seD	1986					Juliette Boon		ju3	2004	Sanne Jansen		ju1	2006
	Jana Plaisier		seD1	2001	Myrthe Lampe		seD	1990	Sascha de Bruin		seD	1988					Larissa Punt		ju2	2005	Donna Hamstra		ju1	2006
	Lara Idsinga		je2	2002	Sanne de Roo		seD	1995	Michelle Heijnemans		seD	1993					Leyla Oversluizen		ju1	2006	Fatine Aouladamar		ju1	2006
	Joyce van't Hof		je1	2003	Larissa Paans		seD	1998	Marloes Boelhouwer		seD	1993	Tim Blom		je2	2000					Samantha v.d.Jagt		m5	2007
	Rinske Bouman		ju3	2004	Frederique Regeer		seD		Carla de Winter		seD	1973	Robin Waas	*Ma*	je1	2001					Maud v Zadelhoff		m5	2007
	Isis Naaktgeboren		ju3	2004	Elise Dorsman		seD	1997	Suzanne de Bruin				Robin Stok	*Ma*	je1	2001					Jaylin v/d Linden		m5	2007
	Asha Lobberegt		ju2	2005	Daniëlle van Valen		seD1	2001	Pauline Tromp		seD		Esper Paans	*Ma*	je1	2001	Daniel Stok		ju3	2003	Jeanine Droogendijk		m5	2007
	Isa Maes		ju2	2005	Rianne Jongeleen		seD1	2001	Floortje de Waard		seD	1994					Arthur Bondartsov		ju2	2004	Britte Lodder		m5	2007
					Lisanne Weeda		seD2	2000	Anne Wil Mol								Sem Kauffeld		ju2	2004	Madelief Penning		m4	2008
					Ditte van Hoorn		seD1	2001	Esther Versteeg								Ryan Timmers		ju1	2005	Julia v Wingeren		m4	2008
	Rainier Voll		seH2	1998					Dahpne Scheurwater												Melissa de Vlieger		m3	2009
	Rogier Dorsman		seH1	1999					Elise Scholl												Femke Droogendijk		m2	2010
	Sybe de Waard		seH1	1999																	Isa Mensen		m2	2010
	David Kras		je1	2001	Dylan Goethart		seH	1996													Tirza van Die		m2	2010
	Stijn den Otter		ju4	2002	Dennis v Grevenbroek		seH		Patrick Kliffen		seH	1986									Ilvy Lodder		m1	2011
	Julian Stok		ju3	2003					Nico v Dongen		seH													
	Jay de Vries		ju2	2004					Jordy Schouten		seH										Benjamin v Helsdingen		m6	2006
	Timo Kock		ju2	2004					Robert Kras		seH										Sven Markus Eschbach		m6	2006
									Jeroen Jongeleen		seH	1997									Novi Janssen		m5	2007
									Sybren Groenewegen		seH	1993									Finn Markus Eschbach		m5	2007
									Pim Vogel												Marijn Mensen		m5	2007
									Roderik van Zijderveld		seH	1993									Roan Dekema		m5	2007
									Jasper Vermeulen												Tyn van Die		m5	2007
									Ron Plaisier		seH										Timo Naaktgeboren		m4	2008
									Sandro Glasius		seH										Many Pourtahmaseb		m4	2008
									Mathijs van den Berg												Valentijn Penning		m3	2009
									Lex Hoogendam															
	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	17:45	18:45	60	vrijdag	17:45	18:45	60					vrijdag	17:45	18:45	60	vrijdag	17:45	18:45	60	vrijdag Wout en Denise	6:00	7:00	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			

Vanaf jan 2018 trainen de Top, Jeugd, Junioren 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.