



Trainingstijden ZPC het Ravijn seizoen 26-27

Groep	Soort	Dag	Trainingstijden	Opmerkingen
Zwemselectie	Zwemmen	Ma	18:30 – 19:30 uur	Wedstrijdbad 25m 2 banen
		Di	19:00 – 20:30 uur	Wedstrijdbad 25m 2 banen
		Do	18:30 – 20:00 uur	Wedstrijdbad 25m 2 banen
		Za	08:00 – 9:30 uur	Wedstrijdbad 25m 3 banen
Zwemtech	Zwemmen	Ma	18:30 – 19:30 uur	Wedstrijdbad 25m 2 banen
		Do	18:30 – 19:30 uur	Wedstrijdbad 25m 2 banen
		Za	08:00 – 9:00 uur	Wedstrijdbad 25m 2 banen
Jeugdselectie	Zwemmen	Ma	17:30 – 18:30 uur	Samen met o10,o12,o14 op snelheid
		Do	18:30 – 19:30 uur	Wedstrijdbad 25m één baan
		Za	08:00 – 9:00 uur	Wedstrijdbad 25m één baan
Waterfun	Waterpolo / zwemmen	Wo	18:00 – 19:00 uur	Doelgroepenbad
		Vr	18:00 – 19:00 uur	Doelgroepenbad
Masters	Zwemmen	Di	19:00 – 20:00 uur	Wedstrijdbad 25m 2 banen
		Do	19:30 – 20:30 uur	Wedstrijdbad 25m 2 banen
		Za	08:00 – 9:00 uur	Wedstrijdbad 25m 2 banen
G-zwemmen	Zwemmen	Ma	18:30 – 19:30 uur	Achter ponton + 1 baan wedstrijdbad
		Do	18:30 – 19:30 uur	Wedstrijdbad 25 m 3 banen
Synchroon		Ma	17:30 – 18:30 uur	Achter ponton
		Do	17:30 – 19:00 uur	Instructiebad
		Za	09:00 – 11:00 uur	Wedstrijdbad 25m (eerste half uur 3 banen)
		Zo	10.30 - 12:00 uur	5x per jaar voorafgaand aan wedstrijden
o10-1, o12-1, o12-2, o14-1 en o14-2	Zwemmen	Ma	17:30 – 18:30 uur	Wedstrijdbad (25m) met jeugdselectie. Baanindeling op zwemsnelheid.
Onder de 10-1	Waterpolo	Wo	18:00-19:00 uur	Wedstrijdbad 25m
		Do	18:30-19:30 uur	Achter ponton
Onder de 10-2	Waterpolo	Wo	18:00 – 19:00 uur	Instructiebad
	Zwemmen	Vr	18:00 – 19:00 uur	Instructiebad
Onder de 12-1	Waterpolo	Wo	18:00 – 19:00 uur	Wedstrijdbad 25m
		Vr	19:00 – 20:00 uur	Achter ponton
Onder de 12-2	Waterpolo	Wo	18:00 – 19:00 uur	Wedstrijdbad 25m
		Do	17:30 – 18:30 uur	Achter ponton
Onder 14-1 en onder 14-2	Waterpolo	Wo	17:00 – 18:00 uur	Wedstrijdbad 25m
		Do	17:30 – 18:30 uur	Wedstrijdbad 25m
Jongens onder 16 eredivisie	Zwemmen	Ma	18:30 – 19:30 uur	Wedstrijdbad 25m één baan
	Waterpolo	Di	18:00 – 19:30 uur	Wedstrijdbad 25m, laatste 30 min één goal
		Vr	17:45 – 19:00 uur	Wedstrijdbad 25m
Jongens onder 18 eredivisie	Zwemmen	Ma	19:30 – 20:30 uur	evt aansluiten bij HS
	Waterpolo	Ma	20:30 – 22:00 uur	Samen met HS op half wedstrijdbad 25m
		Wo	20:30 – 21:30 uur	1/3 wedstrijdbad (ponton naar beneden)
		Vr	20:30 – 22:00 uur	Evt deels aansluiten bij HS
Meisjes onder 18 eredivisie	Zwemmen	Ma	19:30 – 20:30 uur	evt aansluiten bij DS
	Waterpolo	Di	18:00 – 19:30 uur	Wedstrijdbad 25m, laatste 30 min één goal
		Vr	17:45 – 19:00 uur	Wedstrijdbad 25m
Damesjeugd (dames 4)	Zwemmen	Ma	18:30 – 19:30 uur	Wedstrijdbad 25m één baan
	Waterpolo	Di	18:00 – 19:00 uur	Wedstrijdbad 25m
		Vr	17:45 – 19:00 uur	Wedstrijdbad 25m
Herenjeugd (heren 5)	Zwemmen	Ma	18:30 – 19:30 uur	Wedstrijdbad 25m één baan
	Waterpolo	Di	20:30 – 21:30 uur	Wedstrijdbad 25m
		Do	17:30 – 18:30 uur	Wedstrijd bad 25m
Dames 5	Waterpolo	Di	20:30-21:30 uur	Achter ponton



Trainingstijden ZPC het Ravijn seizoen 26-27

DS	Zwemmen	Ma	19:30 – 20:30 uur	2 banen
	Waterpolo	Ma	20:30 – 22:00 uur	Half wedstrijdbad 25m
		Wo	19:00 – 20:30 uur	Wedstrijdbad 25m
		Vr	19:00 – 20:30 uur	Wedstrijdbad 25m
HS	Zwemmen	Ma	19:30 – 20:30 uur	2 banen
	Waterpolo	Ma	20:30 – 22:00 uur	Half wedstrijdbad 25m
		Wo	20:30 – 22:00 uur	Wedstrijdbad 25m
		Vr	20:30 – 22:00 uur	Wedstrijdbad 25m
H3 / H4	Waterpolo	Di	20:30 – 21:30 uur	Wedstrijdbad 25m
		Do	20:30 – 21:30 uur	Wedstrijdbad 25m (1/3 D3, 1/3 H3, 1/3 H4 met ponton naar beneden)
D3	Waterpolo	Di	20:30 – 21:30 uur	Wedstrijdbad 25m
		Do	20:30 – 21:30 uur	Wedstrijdbad 25m (30 min 2 banen zwem) (1/3 D3, 1/3 H3, 1/3 H4 met ponton naar beneden)
Keepers	Waterpolo	Wo	19.00 - 20.00 uur	Achter ponton