

Trainingsprogramma 2023|2024 (per dag)

Versie: pre-start seizoen 2023|2024 Selectie- & Opleidingsteams | ma 5 juni t/m vrijdag 14 juli



Van	Tot	Veld 1A	Veld 1B	Veld 2A	Veld 2B	Veld 3A	Veld 3B	Veld 4A	Veld 4B
<b>Maandag</b>									
16:00	17:00	JO12-selectie Awi & Hidde 1600-1730							
17:00	18:00	Kleedkamer 1						MO9-1 Puck 1700-1815	MO10-1 Belene   David 1700-1815
18:00	19:00	JO8-selectie Luca & Marco 1745-1900	JO9-selectie Sam & Sem 1730-1845	JO11-selectie Lars & Randall 1730-1845	JO10-selectie Justin & Roemer 1730-1845			Kleedkamer 13	Kleedkamer 13
		Kleedkamer 6	Kleedkamer 5	Kleedkamer 2	Kleedkamer 4				
19:00	20:00	JO15-1 Jelle & Niekie 1900-2015	JO16-1 Jesper 1845-2015	JO17-1 Mathijs 1845-2015		JO13-1 Jordy 1815-1930	JO14-1 Anouar 1815-1930	MO11-1 Dick   Thijs 1815-1930	MO12-1 VACANT 1815-1930
		Kleedkamer 1	Kleedkamer 8	Kleedkamer 9	Kleedkamer 12	Kleedkamer 10	Kleedkamer 11	Kleedkamer 14	Kleedkamer 14
20:00	21:00					JO15-2 Sebastien 1930-2100	JO16-2 Patrick & Kees 1930-2100		
						Kleedkamer 8	Kleedkamer 9		
21:00	22:00				JO18-2 Michael 2015-2145				
					Kleedkamer 5				

<b>Dinsdag</b>									
17:00	18:00								
18:00	19:00			MO13 Sandy * 1730-1845	MO15-1 Remco 1730-1845				
				Kleedkamer 13	Kleedkamer 14				
19:00	20:00	JO15-1 Jelle & Niekie 1845-2015	JO16-1 Jesper 1845-2015	JO17-1 Mathijs 1845-2015	JO18-1 Ismail 1900-2015	JO13-1 Jordy 1815-1930	JO13-3 Miloud 1815-1930	JO14-1 Anouar 1815-1930	JO14-2 Danny 1815-1930
		Kleedkamer 4	Kleedkamer 5	Kleedkamer 9	Kleedkamer 12	Kleedkamer 10	Kleedkamer 10	Kleedkamer 11	Kleedkamer 11
20:00	21:00			BFC O23 - selectie Gert & Menno 2015-2145				MO20-1 Robert 1930-2100	
								Kleedkamer 13	
21:00	22:00								

\* MO13-1 traint in juni 1x per week, op dinsdag of donderdag

<b>Woensdag</b>									
14:30	15:00								
15:00	16:00								
16:00	17:00	JO12-selectie Awi & Hidde 1600-1730							
17:00	18:00	Kleedkamer 1				MO9-1 Puck 1700-1815	MO10-1 Belene   David 1700-1815		
18:00	19:00	JO8-selectie Luca & Marco 1745-1900	JO9-selectie Sam & Sem 1730-1845	JO11-selectie Lars & Randall 1730-1845	JO10-selectie Justin & Roemer 1730-1845	Kleedkamer 13	Kleedkamer 14		
		Kleedkamer 6	Kleedkamer 5	Kleedkamer 2	Kleedkamer 4				
19:00	20:00					MO11-1 Dick   Thijs 1815-1930	MO12-1 VAC 1815-1930		
						Kleedkamer 13	Kleedkamer 14		
20:00	21:00								
21:00	22:00								

<b>Donderdag</b>									
17:00	18:00								
18:00	19:00			MO13-1 Sandy 1730-1845	MO15-1 Remco 1730-1845				
				Kleedkamer 13	Kleedkamer 14				
19:00	20:00	JO16-1 Jesper 1845-2015	JO15-1 Jelle & Niekie 1845-2015	JO17-1 Mathijs 1845-2015	JO18-1 Ismail 1900-2015	JO13-1 Jordy 1815-1930	JO13-3 Miloud 1815-1930	JO14-1 Anouar 1815-1930	JO14-2 Danny 1815-1930
		Kleedkamer 4	Kleedkamer 5	Kleedkamer 9	Kleedkamer 12	Kleedkamer 10	Kleedkamer 10	Kleedkamer 11	Kleedkamer 11
20:00	21:00						MO17-1 Miloud 1930-2100	MO20-1 Robert 1930-2100	
							Kleedkamer 14	Kleedkamer 13	
21:00	22:00								

\* MO13-1 traint in juni 1x per week, op dinsdag of donderdag

\* MO17-1 traint in juni 1x per week, op donderdag

<b>Vrijdag</b>									
16:00	17:00	JO12-selectie Awi & Hidde 1600-1730							
17:00	18:00	Kleedkamer 1				BFA   Andre JO8   JO9   JO10 (breedte) 1615-1730			
18:00	19:00	JO8-selectie Luca & Marco 1745-1900	JO9-selectie Sam & Sem 1730-1845	JO11-selectie Lars & Randall 1730-1845	JO10-selectie Justin & Roemer 1730-1845	BFA   Andre JO11   JO12   JO13   MO (breedte) 1730-1845		JO15-2 Sebastien 1730-1845	JO16-2 Patrick   Kees 1730-1845
		Kleedkamer 6	Kleedkamer 5	Kleedkamer 2	Kleedkamer 4			Kleedkamer 8	Kleedkamer 9