

Maandag — trainingsindeling 2026/2027

ESA Rijkerswoerd

Bouw: ■ Onderbouw ■ Middenbouw ■ Bovenbouw ■ Senioren

[illegible]

Dinsdag — trainingsindeling 2026/2027

ESA Rijkerswoerd

Bouw: ■ Onderbouw ■ Middenbouw ■ Bovenbouw ■ Senioren

	Veld 4				Veld 5				Veld 6				Veld 7			
	A1	A2	B1	B2	A1	A2	B1	B2	A1	A2	B1	B2	A1	A2	B1	B2
15:00																
15:30																
16:00																
16:30																
17:00	JO14-3 17:00-18:30 A1+A2		JO12-4 17:00-18:00 B1													
17:30																
18:00									JO13-5 17:30-18:30 A1+A2							
18:30	JO15-2 18:30-20:00 A1+A2		JO13-2 18:30-20:00 B1+B2		JO13-4 18:30-20:00 A1+A2		JO10-3 18:30-19:30 B1									
19:00																
19:30																
20:00			JO15-3 20:00-21:30 B1+B2		JO19-1 20:00-21:30 A1+A2		Heren 8 20:00-21:30 B1+B2		Heren 2 20:00-21:30 A1+A2		Heren 5 20:00-21:30 B1+B2		Heren 1 20:00-21:30 A1+A2+B1+B2			
20:30																
21:00																
21:30																
22:00																

Woensdag — trainingsindeling 2026/2027

ESA Rijkerswoerd

Bouw: ■ Onderbouw ■ Middenbouw ■ Bovenbouw ■ Senioren

[illegible]

Donderdag — trainingsindeling 2026/2027

ESA Rijkerswoerd

Bouw: ■ Onderbouw ■ Middenbouw ■ Bovenbouw ■ Senioren

	Veld 4				Veld 5				Veld 6				Veld 7			
	A1	A2	B1	B2	A1	A2	B1	B2	A1	A2	B1	B2	A1	A2	B1	B2
15:00																
15:30																
16:00																
16:30	JO13-2 16:30-18:00 A1+A2															
17:00																
17:30			JO9-1 17:30-18:30 B1		JO15-3 17:00-18:30 A1+A2											
18:00																
18:30	JO14-3 18:30-20:00 A1+A2		JO13-4 18:30-20:00 B1+B2		JO16-1 18:30-20:00 A1+A2	JO17-1 18:30-20:00 B1+B2			JO19-1 18:30-20:00 A1+A2	JO15-1 18:30-20:00 B1+B2			JO13-1 18:30-20:00 A1+A2		JO15-2 18:30-20:00 B1+B2	
19:00																
19:30																
20:00	45 plus 20:00-21:30 A1	55 plus 20:00-21:30 A2			Heren 2 20:00-21:30 A1+A2	45 plus 2 20:00-21:30 B1	35 plus 20:00-21:30 B2		Heren 3 20:00-21:30 A1+A2	Heren 7 20:00-21:30 B1+B2			Heren 1 20:00-21:30 A1+A2+B1+B2			
20:30																
21:00																
21:30																
22:00																

Vrijdag — trainingsindeling 2026/2027

ESA Rijkerswoerd

Bouw: ■ Onderbouw ■ Middenbouw ■ Bovenbouw ■ Senioren

	Veld 4				Veld 5				Veld 6				Veld 7			
	gras				gras				kunstgras				kunstgras			
	A1	A2	B1	B2	A1	A2	B1	B2	A1	A2	B1	B2	A1	A2	B1	B2
15:00																
15:30																
16:00																
16:30																
17:00																
17:30																
18:00																
18:30																
19:00																
19:30																
20:00																
20:30																
21:00																
21:30																
22:00																

JO10-1
19:00-20:00
A1

cios-trainingen 2026/2027

De veldindeling is een indicatie, de trainers bepalen tijdens de training op welk deel van het veld er getraind wordt.

Dag	Tijd	Team	Leeftijd	Bouw	Veld	Kwart	Ondergrond
Woensdag	15:00-16:00	JO6	JO6	Onderbouw	Veld 6	A1	Kunstgras
Woensdag	15:00-16:00	JO7-1	JO7	Onderbouw	Veld 6	A2	Kunstgras
Woensdag	15:00-16:00	JO7-2	JO7	Onderbouw	Veld 6	B1	Kunstgras
Woensdag	15:00-16:00	JO7-3	JO7	Onderbouw	Veld 6	B2	Kunstgras
Woensdag	15:00-16:00	JO8-3	JO8	Onderbouw	Veld 6	A1	Kunstgras
Woensdag	15:00-16:00	JO8-4	JO8	Onderbouw	Veld 6	A2	Kunstgras
Woensdag	15:00-16:00	jo8-5	JO8	Onderbouw	Veld 6	B1	Kunstgras
Woensdag	15:00-16:00	mo10-1	MO10	Onderbouw	Veld 6	B2	Kunstgras
Woensdag	16:00-17:00	JO9-5	JO9	Onderbouw	Veld 6	A1	Kunstgras
Woensdag	16:00-17:00	JO9-6	JO9	Onderbouw	Veld 6	A2	Kunstgras
Woensdag	16:00-17:00	Jo9-7	JO9	Onderbouw	Veld 6	B1	Kunstgras
Woensdag	16:00-17:00	JO10-4	JO10	Onderbouw	Veld 6	B2	Kunstgras
Woensdag	16:00-17:00	JO10-6	JO10	Onderbouw	Veld 6	A1	Kunstgras
Woensdag	16:00-17:00	JO12-3	JO12	Onderbouw	Veld 6	A2	Kunstgras
Woensdag	16:00-17:00	jo12-4	JO12	Onderbouw	Veld 6	B2	Kunstgras

Kwartverdeling

A1 JO6 JO8-3 JO9-5 JO10-6	A2 JO7-1 JO8-4 JO9-6 JO12-3	B1 JO7-2 jo8-5 Jo9-7	B2 JO7-3 mo10-1 JO10-4 jo12-4
---------------------------------------	---	-------------------------------	---