

Trainingsuren zwembad Lago 2019 droogopwarming en stretching inbegrepen

		Cw3	Cw2	Cw1	Jeugdteam A	KZK-team	KZK-T-team
ma	Am	/	/	/	/	/	/
	Pm	16.45-18.15	17.45-20.15	17.45-20.15	17.45-20.15	17.45-20.15	17.45-20.15
di	Am	/	/	/	/	/	/
	Pm	16.45-18.15	17.45-20.15	/	/	17.15-19.45	17.45-20.15
wo	Am	/	/	05.50-07.40	/	05.50-07.40	05.50-07.40
	Pm	/	/	15.45-18.15	15.45-18.15	15.45-18.15	15.45-18.15
do	Am	/	/	/	/	/	05.50-07.40
	Pm	16.45-18.45	16.45-18.45	17.45-20.15	16.45-18.45	17.45-20.15	17.45-20.15
vr	Am	/	/	/	/	/	/
	Pm	16.45-18.45	17.45-19.45	16.45-19.15	16.45-19.15	16.45-19.15	16.45-19.15
za	Am	07.45-10.15	/	07.45-10.15	07.45-10.15	07.45-10.15	07.45-10.15
	Pm	/	15.45-18.15	15.45-18.15	15.45-18.15	15.45-18.15	15.45-18.15
zo	Am	/	/	/	/	/	/
	Pm	/	/	/	/	/	/

Totaal	Zwem 7u00	Zwem 8u00	Zwem 12u	Zwem 11u30	Zwem 15u30	Zwem 17u
	Droog 2u30	Droog 2u30	Droog 3u	Droog 3u	Droog 3u45	Droog 4u10
	Lss nog te bepalen	Lss nog te bepalen	Lss nog te bepalen	Lss nog te bepalen	Lss/Kracht nog te bepalen	Lss/Kracht nog te bepalen

