



WEEK 01

Maandag 9 januari 2012

HEREN 2	18.00-19.00 uur	Krachtraining met Heren 1 (Wellness Profi Center) (Randy, Melvin, Tim, Jeroen, Steven en Jeffrey)
	19.30-21.00 uur	Coördinatie training/Baltraining met Heren 1 (Opperdam Nieuw) (Randy, Melvin, Tim, Jeroen, Steven en Jeffrey)
JUNIOREN A1 JUNIOREN A2	met van Heren 2: (Stefan S., Beau, Rick, Thom)	
	18.15-18.45 uur	Coördinatie training (Opperdam Nieuw)
	18.45-19.30 uur	Baltraining (Opperdam Nieuw)
	18.15-19.30 uur	Keeperstraining (Opperdam Nieuw) Ook met keepers van Heren 2
	19.30-20.30 uur	Krachtraining (Sporthal Opperdam)
TOP B-jeugd		VRIJ
Overige B-jeugd		VRIJ

Dinsdag 10 januari 2012

HEREN 2 JUNIOREN A1	16:00-17:15 uur	Baltraining (Opperdam Nieuw)
	17.30-18.00 uur	Eten (kantine Sporthal Opperdam)
	18:30-20:00 uur	Baltraining (Sporthal Seinpaal)
TOP B-jeugd	17.15-18.30 uur	Baltraining (Opperdam Nieuw)
Overige B-jeugd		VRIJ

Woensdag 11 januari 2012

HEREN 2 JUNIOREN A1		VRIJ
TOP B-jeugd	17.15-18.45 uur	Baltraining (Opperdam Nieuw)
Overige B-jeugd	16.00-17.15 uur	Baltraining (Opperdam Nieuw)

Donderdag 12 januari 2012

HEREN 2 JUNIOREN A1	18:00-19:00 uur	Baltraining (Opperdam Oud)
	19.30-20.00 uur	Krachtraining (Wellness Profi Center, Purmerend) (Randy, Melvin, Tim, Jeroen, Steven, Jeffrey, Lars, Tim J., Rick, Thom, Stefan, Bart)
	19.30-20.30 uur	Krachtraining (Opperdam) (Junioren A1 en Terry en Kevin)
JUNIOREN A2	16.45-18.00 uur	Baltraining (Opperdam Oud)
TOP B-jeugd	16.45-18.00 uur	Baltraining (Opperdam Oud)
	18.15-19.30 uur	Keeperstraining (Opperdam Oud)
Overige B-jeugd	16.15-17.30 uur	Baltraining (Seinpaal)
	18.15-19.30 uur	Keeperstraining (Opperdam Oud)

Vrijdag 13 januari 2012

HEREN 2 JUNIOREN A1	18:45-20:30 uur	Baltraining (Sporthal Seinpaal)
JUNIOREN A2	17.00-18.30 uur	Baltraining (Opperdam Nieuw)
JUNIOREN B1	17.00-18.30 uur	Baltraining (Opperdam Nieuw)
JUNIOREN B2	16.45-18.00 uur	Baltraining (Opperdam Oud)

Zaterdag 14 januari 2012

VRIJ

Zondag 15 januari 2012

VRIJ

Afmelden voor training:
Martin Kuitert
(06-14212314)