



Maandag 12 september 2011

HEREN 2 JUNIOREN A1	18:15-19:30 uur	Baltraining (Opperdam Nieuw)
	18.15-19.30	Keeperstraining (Opperdam Nieuw)
	20.00-21.00 uur	Krachtraining (Wellness Profi Center, Purmerend)
JUNIOREN B1		VRIJ
JUNIOREN B2	17.00-18.15 uur	Baltraining (Opperdam Nieuw)

Dinsdag 13 september 2011

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)
JUNIOREN B1	17.15-18.30 uur	Baltraining (Opperdam Nieuw)
JUNIOREN B2		VRIJ

Woensdag 14 september 2011

HEREN 2 JUNIOREN A1		VRIJ
JUNIOREN B1	17.15-18.45 uur	Baltraining (Opperdam Nieuw)
JUNIOREN B2	17.15-18.45 uur	Baltraining (Opperdam Nieuw)

Donderdag 15 september 2011

HEREN 2 JUNIOREN A1	18:00-19:30 uur	Baltraining (Opperdam Oud)
	20.00-21.00 uur	Krachtraining (Wellness Profi Center, Purmerend)
JUNIOREN B1	16.45-18.00 uur	Baltraining (Opperdam Oud)
	18.15-19.30 uur	Keeperstraining (Opperdam Oud)
JUNIOREN B2		VRIJ
	18.15-19.30 uur	Keeperstraining (Opperdam Oud)

Vrijdag 16 september 2011

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

Zaterdag 17 september 2011

HEREN 2	20.00 uur	Hercules 1 – HV KRAS/Volendam 2 vertrektijd wordt bekend gemaakt, Sporthal Boswijk Den Haag
JUNIOREN A1		VRIJ
JUNIOREN B1		VRIJ
JUNIOREN B2		VRIJ

Zondag 18 SEPTEMBER 2011

HEREN 2		VRIJ
JUNIOREN A1		VRIJ
JUNIOREN B1	12.15 uur	HV KRAS/Volendam B1 – Blinkert B1 verzamelen 11.15 uur, Kunstgras bij KRAS Stadion
JUNIOREN B2		DSO B1 - HV KRAS/Volendam B2 vertrek 11.30 uur, Sporthal Opperdam

Mededelingen:

Afmelden voor trainingen bij Martin Kuitert, telefoon 06-142 123 14 of via de mail.

Als je geblesseerd bent gaan de trainers er vanuit dat je bij alle trainingen aanwezig bent, tenzij je in die tijd behandeld wordt of werkt aan herstel op een andere locatie.



HUISWERKKLAS

Iedere maandag, woensdag en donderdag is er een huiswerkklas voor diegene die kort na schooltijd moeten trainen. Lokaal 044 in Sporthal Opperdam is van 15.45-17.00 uur geopend. Er is begeleiding aanwezig om je te helpen als je vragen hebt.