ZV DE ZAAN TRAININGSROOSTER ZOMER 2025 Van 1 juni t/m 31 augustus 2025							WEEK 23	WEEK 24	WEEK 25	WEEK 26	WEEK 27	WEEK 28	WEEK 29	WEEK 30	WEEK 31	WEEK 32	WEEK 33	WEEK 34	WEEK 35
DAG	**BAD**	**VAN**	**TOT**	**UREN**	**SPORT**	**GROEP**	**2/6-8/6**	**9/6-15/6**	**16/6-22/6**	**23/6-29/6**	**30/6-6/7**	**7/7-13/7**	**14/7-20/7**	**21/7-27/7**	**28/7-3/8**	**4/8-10/8**	**11/8-17/8**	**18/8-24/8**	**25/8-31/8**
Maandag	Slag 1	18:00	18:45	0,75	Waterpolo	o12G1-o12G2													
Maandag	Slag 1	18:45	19:30	0,75	Waterpolo	o16J-o18M-Da3-DaO													
Dinsdag	Slag 1	18:00	19:00	1	Zwemmen	Zwemselectie 7-11 jaar													
Dinsdag	Slag 1	19:00	20:00	1	Waterpolo	Da1-Da2-H1-H2													
Woensdag	Slag 1	06:00	07:30	1,5	Zwemmen	Zwemselectie >11 jaar													
Woensdag	Slag 1	18:00	18:45	0,75	Waterpolo	o18J1-H3-HO													
Woensdag	Slag 1	18:45	19:30	0,75	Zwemmen	Swim Fit >21 jaar													
Woensdag	Slag 1	21:00	22:00	1	Zwemmen	Swim Fit 50+													
Donderdag	Slag 1	18:00	18:45	0,75	Zwemmen	EG1-EG2 zwemtraining													
Donderdag	Slag 1	18:00	18:45		Zwemmen	Swim Start 5-10 jaar													
Donderdag	Slag 1	18:45	19:30	0,75	Zwemmen	Swim Boost 10-13 jaar													
Donderdag	Slag 1	21:00	22:00	1	Waterpolo	Da3-H3													
Vrijdag	Slag 1	18:00	19:00	1	Medisch	Medisch zwemmen													
Zaterdag	Slag 1	10:00	11:00	1	Zwemmen	Swim Start 5-10 jaar													
Zaterdag	Slag 1	11:00	12:00	1	Zwemmen	Swim Boost 10-13 jaar													
Zondag	Slag 1	09:00	10:00	1	Waterpolo	o10G1-Minipolo-Keepers													
Zondag	Pierenbad	09:00	10:00	1	Waterpolo	Ouder-Kind zwemmen													
Maandag	Slag 2	18:00	18:45	0,75	Waterpolo	o14G1-o14G2-o18M2-DaO													
Maandag	Slag 2	18:00	18:45		Zwemmen	Swim Power 13-21 jaar													
Maandag	Slag 2	18:45	19:30	0,75	Zwemmen	Swim Fit >21 jaar													
Maandag	Slag 2	19:30	20:30	1	Waterpolo	Da3-H3													
Maandag	Slag 2	20:30	22:15	1,75	Waterpolo	H1-H2													
Dinsdag	Slag 2	18:00	19:00	1	Leszwemmen														
Dinsdag	Slag 2	19:00	20:30	1,5	Zwemmen	Zwemselectie >11 jaar													
Dinsdag	Slag 2	20:30	22:00	1,5	Waterpolo	HO													
Woensdag	Slag 2	18:00	19:30	1,5	Waterpolo	o16J1-o18M1													
Woensdag	Slag 2	19:30	20:30	1	Waterpolo	o18M2-DaO													
Woensdag	Slag 2	20:30	22:00	1,5	Waterpolo	Da1-Da2													
Donderdag	Slag 2	17:30	19:00	1,5	Waterpolo	Da1-Da2													
Donderdag	Slag 2	19:00	19:45	1,5	Zwemmen	Zwemselectie 7-11 jaar													
Donderdag	Slag 2	19:00	20:30		Zwemmen	Zwemselectie >11 jaar													
Donderdag	Slag 2	20:30	22:30	2	Waterpolo	H1-H2													
Vrijdag	Slag 2	18:00	19:00	1	Waterpolo	o14G1-014G2													
Vrijdag	Slag 2	19:00	20:15	1,25	Waterpolo	Da1-Da2													
Vrijdag	Slag 2	20:15	21:30	1,25	Waterpolo	H1-H2													
Vrijdag	Slag 2	21:30	22:30	1	Waterpolo	HO incl. H7													
Zaterdag	Slag 2	08:00	09:30	1,5	Zwemmen	Zwemselectie >11 jaar													
Zaterdag	Slag 2	09:30	11:00	1,5	Waterpolo	o18J1-o18M1													
Zaterdag	Slag 2	11:00	12:00	1	Zwemmen	Swim Fit 50+							*training verplaatst naar 12:00 - 13:00*						
Zaterdag	Slag 2	12:00	13:00	1	Zwemmen	Swim Power 13-21 jaar													
Zaterdag	Slag 2	12:00	13:00		Zwemmen	Swim Fit >21 jaar													
Zondag	Slag 2	09:00	10:00	1	Waterpolo	o12G1-o12G2-o14G1													
Zondag	Slag 2	10:00	11:00	1	Waterpolo	o16M1-o14G2													
Zondag	Slag 2	11:00	12:00	1	Waterpolo	o16J1-H7													
Dinsdag	Zaangolf	18:15	19:15	1	Waterpolo	o16J-o18J-H2 (op uitnodiging)													
Vrijdag	Zaangolf	18:00	19:00	1	Leszwemmen	incl. instructiebad													
Vrijdag	Zaangolf	19:00	20:00	1	Zwemmen	Zwemselectie >11 jaar													