

TRAININGSTIJDEN 2017-2018

LET OP! In verband met wedstrijden of evenementen vallen soms trainingen uit of vinden ze op een ander tijdstip of andere locatie plaats. Raadpleeg voorafgaand aan een training altijd het [uitvalschema](#) op de [website](#).

Voor alle groepen geldt een verplichte warming up van 15 minuten voorafgaand aan de training.

Winterseizoen 2017-2018 (dinsdag 15 augustus 2017 tm zondag 24 maart 2018)

Dag	Training	Tijden	Locatie
Dinsdag	Wedstrijdgroep A+B	17.30u – 19.00u	Silverdome, Zoetermeer
	Droogtraining A+B	19.00u – 20.00u	
Woensdag	Jeugd	13.15u – 14.30u	Silverdome, Zoetermeer
Vrijdag	Wedstrijdgroep A+B	17.30u – 19.00u	Silverdome, Zoetermeer
	Droogtraining A+B	19.00u – 20.00u	
Zaterdag	Wedstrijdgroep A	09.15u – 10.45u	Silverdome, Zoetermeer
	Jeugd warming up	10.15u – 10.30u	
	Jeugd	10.45u – 12.00u	
	Wedstrijdgroep A houding en lenigheid (H&L)	11.00u – 11.30u	
	MIF/showgroep	12.00u – 13.30u	
	Jeugd houding en lenigheid (H&L)	12.15u – 12.45u	
	Wedstrijdgroep B+C warming up	13.00u – 13.15u	
	Wedstrijdgroep B+C	13.30u – 15.00u	
	MIF/showgroep houding en lenigheid (H&L)	13.45u – 14.15u	
Wedstrijdgroep B+C houding en lenigheid (H&L)	15.15u – 15.45u		
Zondag	Wedstrijdgroep A	10.30u – 12.00u	Silverdome, Zoetermeer
	Wedstrijdgroep C	12.00u – 13.30u	
	Droogtraining	13.30u – 14.15u	

Wedstrijd groep C – voor de wat gevorderde schaatsers, voorbereiding op het rijden van wedstrijden (voorheen selectie)

Wedstrijd groep B – voor beginnende wedstrijdschaatsers (voorheen bokaal)

Wedstrijd groep A – voor gevorderde wedstrijdschaatsers (voorheen wedstrijd)