



Trainingstijden 2022-2023

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 minimaal 15 minuten voorafgaand aan de training. De warming-up dient zelfstandig te worden uitgevoerd, mocht u hier vragen over hebben kunt u via e-mail contact opnemen met de [trainers](#).

De trainingstijden zijn **INCLUSIEF** dweiltijd.

Afmelden, inhalen en aanvragen van een extra lesmoment uitsluitend via website en conform HHR.

Winterseizoen 2022-2023 (dinsdag 27 september 2022 t/m vrijdag 31 maart 2023)

Dag	Training	Tijden	Locatie
Dinsdag	Wedstrijdgroep A+B+(C) Droogtraining Wedstrijdgroep A+B+C*	17.30u – 19.00u 19.00u – 20.00u	SilverDome, Zoetermeer *verplicht onderdeel van les
Woensdag	Jeugd en Wedstrijdgroep D Droogtraining*	15.30u – 16.45u 16.45u – 17.30u	SilverDome, Zoetermeer
Vrijdag	Wedstrijdgroep A+B+C Droogtraining Wedstrijdgroep A+B+C*	17.45u – 19.15u 19.15u – 20.15u	SilverDome, Zoetermeer *verplicht onderdeel van les
Zaterdag	Wedstrijdgroep A+B+C Volwassenen Jeugd en Wedstrijdgroep D Droogtraining Jeugd en Wedstrijdgroep D* Showgroep	09.15u – 10.45u 09.45u – 10.45u 10.45u – 12.00u 12.00u – 12.30u 12.00u – 13.30u	SilverDome, Zoetermeer *verplicht onderdeel van les
Zondag	Droogtraining Wedstrijdgroep A+B+C* Wedstrijdgroep A+B+C+D	10.15u – 11.00u 11.00u – 13.00u	SilverDome, Zoetermeer *verplicht onderdeel van les

Wedstrijdgroep D – Geselecteerde jeugdleden met ambitie en mogelijkheden tot doorstroom wedstrijden

Wedstrijdgroep C – Leden die uitkomen in de KNSB categorie; Starters 1/2, Pupillen 1 of Aspiranten 1

Wedstrijdgroep B – Leden die uitkomen in de KNSB categorie; Mini/Midi/Maxi, Aspiranten 2 of Pupillen 2

Wedstrijdgroep A – Leden die uitkomen in de KNSB categorie; A en B

!! IN VET GEDRUKTE TIJDEN ZIJN GEWIJZIGD TOV VORIG WINTERSEIZOEN !!