

Trainingskalender wedstrijdzwemmen Spio seizoen 2016-2017

jul-16						aug-16					sep-16					
week	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	
m		4	11	18	25		1	8	15	22	29		5	12	19	26
d		5	12	19	26		2	9	16	23	30		6	13	20	27
w		6	13	20	27		3	10	17	24	31		7	14	21	28
d		7	14	21	28		4	11	18	25		1	8	15	22	29
v	1	8	15	22	29		5	12	19	26		2	9	16	23	30
z	2	9	16	23	30		6	13	20	27		3	10	17	24	
z	3	10	17	24	31		7	14	21	28		4	11	18	25	

okt-16						nov-16					dec-16					
week	39	40	41	42	43	44	44	45	46	47	48	48	49	50	51	52
m		3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26
d		4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27
w		5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28
d		6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29
v		7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30
z	1	8	15	22	29		5	12	19	26		3	10	17	24	31
z	2	9	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18	25	

jan-17						feb-17					mrt-17					
week	52	1	2	3	4	5	5	6	7	8	9	9	10	11	12	13
m		2	9	16	23	30		6	13	20	27		6	13	20	27
d		3	10	17	24	31		7	14	21	28		7	14	21	28
w		4	11	18	25		1	8	15	22		1	8	15	22	29
d		5	12	19	26		2	9	16	23		2	9	16	23	30
v		6	13	20	27		3	10	17	24		3	10	17	24	31
z		7	14	21	28		4	11	18	25		4	11	18	25	
z	1	8	15	22	29		5	12	19	26		5	12	19	26	

apr-17					mei-17					jun-17						
week	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	
m		3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26
d		4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27
w		5	12	19	26		3	10	17	24	31		7	14	21	28
d		6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29
v		7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30
z	1	8	15	22	29		6	13	20	27		3	10	17	24	
z	2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25	

jul-17						aug-17					sep-17					
week	26	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39
m		3	10	17	24	31		7	14	21	28		4	11	18	25
d		4	11	18	25		1	8	15	22	29		5	12	19	26
w		5	12	19	26		2	9	16	23	30		6	13	20	27
d		6	13	20	27		3	10	17	24	31		7	14	21	28
v		7	14	21	28		4	11	18	25		1	8	15	22	29
z	1	8	15	22	29		5	12	19	26		2	9	16	23	30
z	2	9	16	23	30		6	13	20	27		3	10	17	24	

Trainingstijden zijn op maandag en vrijdag van 18.00 uur tot 19.00 uur

Trainingstijden voor de recreanten zijn op maandag en vrijdag van 19.00 uur tot 20.00 uur

Trainingstijden zijn op woensdag van 18.00 uur tot 19.30 uur

Voor alle leden

Voor leden die uitgenodigd zijn

Kennismakingsweekend vrijdags wel training

Geen training vakantie / feestdag