

6. TRAININGSSCHEMA's

Ook dit jaar was een trainingsschema opstellen geen sinecure. Iedereen een goeie training geven was het basisprincipe, en van daaruit is dit schema ontstaan. We begrijpen dat dit schema niet voor alle ploegen ideaal is, maar de beschikbare accommodatie laat ons niet toe om iedereen elke week in de Witte Merel te laten trainen.

De trainingen lopen dit seizoen volgens onderstaand schema, en dit vanaf maandag 1 september 2009 t.e.m. donderdag 14 mei 2009.

Sporcreaploegen trainen volgens een rotatiesysteem, let goed op waar en wanneer de trainingen juist doorgaan!

Opgelet: op volgende data zullen in de Witte Merel geen trainingen kunnen doorgaan (zowel voor jeugd ploegen als volwassenen ploegen):

- Woensdag 11 november
- Sluiting kerstperiode 24 december tot 1 januari 2010

Als er nog data bijkomen laten wij het zo spoedig mogelijk weten.

Algemeen trainingsschema

Dag	Uur	OCL 1	OCL 2	OCL 3	St-Jozef Kontich		KTA - Lier		Linden hof
maandag	19.00 - 20.30								MC
dinsdag	19.00 - 21.00						Dvvb1	Dvvb2	
dinsdag	21.00 - 23.00						Hvvb1	Hvvb2	
woensdag	15.00 - 16.30	prevolley/E - jeugd	JD	MD					
woensdag	16.30 - 18.00	JC Prov	JC	MC					
woensdag	18.00 - 19.30	Dvvb2	JB Prov	MB Prov					
woensdag	19.30 - 21.00	H4 + Hvvb3 *	H2 + H3 *	H 5 + H6 + H7 *					
woensdag	20.00 - 21.30				D2 + D3 *	D4 + D5 *			
donderdag	18.00 - 19.30	JC	JC Prov	MB Prov					
donderdag	19.30 - 21.00	Dvvb1 (tot 21.15)	JB Prov	Hvvb3 (+ Hvvb2)					
donderdag	21.00 - 23.00	Hvvb1	Hvvb1	Hvvb1					

** Regeling sporcrea op woensdag: alle groepen trainen 3x in de Witte Merel en 2x buiten Lint in Sint-Jozef te Kontich. In Kontich Sint-Jozef zijn geen douches, je kan daarna wel douchen in de Witte Merel*



Rotatiesysteem op woensdag, Sporcrea ploegen 2009 - 2010

DATUM	OCL 1	OCL 2	OCL 3	St Jozef Kontich	
woensdag 2 september 2009	H4 + Hvvb3	H2 + H3	D4 + D5	H 5 + H6 + H7	D2 + D3
woensdag 9 september 2009	H4 + Hvvb3	H2 + H3	D4 + D5	H 5 + H6 + H7	D2 + D3
woensdag 16 september 2009	D2 + D3	H2 + H3	H 5 + H6 + H7	D4 + D5	H4 + Hvvb3
woensdag 23 september 2009	D2 + D3	H2 + H3	H 5 + H6 + H7	D4 + D5	H4 + Hvvb3
woensdag 30 september 2009	H4 + Hvvb3	D2 + D3	D4 + D5	H2 + H3	H 5 + H6 + H7
woensdag 7 oktober 2009	H4 + Hvvb3	D2 + D3	D4 + D5	H2 + H3	H 5 + H6 + H7
woensdag 14 oktober 2009	H4 + Hvvb3	H2 + H3	H 5 + H6 + H7	D2 + D3	D4 + D5
woensdag 21 oktober 2009	H4 + Hvvb3	H2 + H3	H 5 + H6 + H7	D2 + D3	D4 + D5
woensdag 28 oktober 2009	D2 + D3	D4 + D5	H 5 + H6 + H7	H4 + Hvvb3	H2 + H3
woensdag 4 november 2009	D2 + D3	D4 + D5	H 5 + H6 + H7	H4 + Hvvb3	H2 + H3
woensdag 11 november 2009					
woensdag 18 november 2009	H4 + Hvvb3	H2 + H3	D4 + D5	H 5 + H6 + H7	D2 + D3
woensdag 25 november 2009	H4 + Hvvb3	H2 + H3	D4 + D5	H 5 + H6 + H7	D2 + D3
woensdag 2 december 2009	D2 + D3	H2 + H3	H 5 + H6 + H7	D4 + D5	H4 + Hvvb3
woensdag 9 december 2009	D2 + D3	H2 + H3	H 5 + H6 + H7	D4 + D5	H4 + Hvvb3
woensdag 16 december 2009	H4 + Hvvb3	D2 + D3	D4 + D5	H2 + H3	H 5 + H6 + H7
woensdag 23 december 2009	H4 + Hvvb3	D2 + D3	D4 + D5	H2 + H3	H 5 + H6 + H7
woensdag 30 december 2009					
woensdag 6 januari 2010	H4 + Hvvb3	H2 + H3	H 5 + H6 + H7	D2 + D3	D4 + D5
woensdag 13 januari 2010	H4 + Hvvb3	H2 + H3	H 5 + H6 + H7	D2 + D3	D4 + D5
woensdag 20 januari 2010	D2 + D3	D4 + D5	H 5 + H6 + H7	H4 + Hvvb3	H2 + H3
woensdag 27 januari 2010	D2 + D3	D4 + D5	H 5 + H6 + H7	H4 + Hvvb3	H2 + H3
woensdag 3 februari 2010	H4 + Hvvb3	H2 + H3	D4 + D5	H 5 + H6 + H7	D2 + D3
woensdag 10 februari 2010	H4 + Hvvb3	H2 + H3	D4 + D5	H 5 + H6 + H7	D2 + D3
woensdag 17 februari 2010	D2 + D3	H2 + H3	H 5 + H6 + H7	D4 + D5	H4 + Hvvb3
woensdag 24 februari 2010	D2 + D3	H2 + H3	H 5 + H6 + H7	D4 + D5	H4 + Hvvb3
woensdag 3 maart 2010	H4 + Hvvb3	D2 + D3	D4 + D5	H2 + H3	H 5 + H6 + H7
woensdag 10 maart 2010	H4 + Hvvb3	D2 + D3	D4 + D5	H2 + H3	H 5 + H6 + H7
woensdag 17 maart 2010	H4 + Hvvb3	H2 + H3	H 5 + H6 + H7	D2 + D3	D4 + D5
woensdag 24 maart 2010	H4 + Hvvb3	H2 + H3	H 5 + H6 + H7	D2 + D3	D4 + D5
woensdag 31 maart 2010	D2 + D3	D4 + D5	H 5 + H6 + H7	H4 + Hvvb3	H2 + H3
woensdag 7 april 2010	D2 + D3	D4 + D5	H 5 + H6 + H7	H4 + Hvvb3	H2 + H3
woensdag 14 april 2010	H4 + Hvvb3	H2 + H3	D4 + D5	H 5 + H6 + H7	D2 + D3
woensdag 21 april 2010	H4 + Hvvb3	H2 + H3	D4 + D5	H 5 + H6 + H7	D2 + D3
woensdag 28 april 2010	D2 + D3	H2 + H3	H 5 + H6 + H7	D4 + D5	H4 + Hvvb3
woensdag 5 mei 2010	D2 + D3	H2 + H3	H 5 + H6 + H7	D4 + D5	H4 + Hvvb3
woensdag 12 mei 2010	H4 + Hvvb3	D2 + D3	D4 + D5	H2 + H3	H 5 + H6 + H7

