

Tijd:	Maandag										
Veld	Trainingsveld					Rijkels veld					
	kantine-zijde		bos-zijde			kantine-zijde		bos-zijde			
18:00-18:15											
18:15-18:30											
18:30-18:45	JO17-1										
18:45-19:00											
19:00-19:15											
19:15-19:30											
19:30-19:45											
19:45-20:00											
20:00-20:15											
20:15-20:30											
20:30-21:00											
21:00 >											
Kleedlokaal	1	2	3 ROKA	4 ROKA	5	6	7 SR	8 SR	9	10	11 SR
18:00-18:30											
18:30-19:00	JO17-1	JO13-1 Jongens	ROKA	ROKA	JO11-1 Jongens				JO8(7)-1, JO11-1 JO13-1, MO11-1 MO13-1 Meiden		
19:00-19:30											
19:30-20:00											
20:00-20:30											
20:30-21:00											
21:00 >											

Tijd:	Dinsdag										
Veld	Trainingsveld					Rijkels veld					
	kantine-zijde		bos-zijde			kantine-zijde		bos-zijde			
18:00-18:15											
18:15-18:30											
18:30-18:45	JO15-1										
18:45-19:00											
19:00-19:15											
19:15-19:30											
19:30-19:45											
19:45-20:00											
20:00-20:15	Selectie										
20:15-20:30											
20:30-21:00											
21:00 >											
Kleedlokaal	1	2	3 ROKA	4 ROKA	5	6	7 SR	8 SR	9	10	11 SR
18:00-18:30											
18:30-19:00	JO12-1		ROKA	ROKA					JO15-1	BOOT-CAMP	Leiding Meiden / Dames
19:00-19:30											MO19-1 MO17-1
19:30-20:00		Sel									
20:00-20:30									JO19-1		
20:30-21:00	Sel										VR1
21:00 >											

Tijd:	Woensdag										
Veld	Trainingsveld					Rijkels veld					
	kantine-zijde		bos-zijde			kantine-zijde		bos-zijde			
18:00-18:15											
18:15-18:30											
18:30-18:45	JO11-1G										
18:45-19:00											
19:00-19:15											
19:15-19:30											
19:30-19:45											
19:45-20:00											
20:00-20:15											
20:15-20:30											
20:30-21:00											
21:00 >											
Kleedlokaal	1	2	3 ROKA	4 ROKA	5	6	7 SR	8 SR	9	10	11 SR
18:00-18:30											
18:30-19:00	JO8-1 JO7-1 Jongens	JO13-1 Jongens	ROKA	ROKA	JO11-1 Jongens	JO19-2			JO8(7)-1, JO11-1 JO13-1, MO11-1 MO13-1 Meiden		
19:00-19:30											
19:30-20:00											
20:00-20:30											
20:30-21:00											
21:00 >											

Tijd:	Donderdag										
Veld	Trainingsveld					Rijkels veld					
	kantine-zijde		bos-zijde			kantine-zijde		bos-zijde			
18:00-18:15											
18:15-18:30											
18:30-18:45	JO12-1										
18:45-19:00											
19:00-19:15											
19:15-19:30											
19:30-19:45											
19:45-20:00											
20:00-20:15	Bieslo 3										
20:15-20:30											
20:30-21:00											
21:00 >											
Kleedlokaal	1	2	3 ROKA	4 ROKA	5	6	7 SR	8 SR	9	10	11 SR
18:00-18:30											
18:30-19:00	JO19-1		ROKA	ROKA	JO10-1	JO12-1	BOOT-CAMP	Leiding Meiden	MO17-1	MO19-1	Keepers
19:00-19:30											
19:30-20:00											
20:00-20:30		B3									
20:30-21:00											
21:00 >											

Tijd:	Vrijdag										
Veld	Trainingsveld					Rijkels veld					
	kantine-zijde		bos-zijde			kantine-zijde		bos-zijde			
18:00-18:15											
18:15-18:30											
18:30-18:45	JO17-1										
18:45-19:00											
19:00-19:15											
19:15-19:30											
19:30-19:45											
19:45-20:00											
20:00-20:15	Selectie										
20:15-20:30											
20:30-21:00											
21:00 >											
Kleedlokaal	1	2	3 ROKA	4 ROKA	5	6	7 SR	8 SR	9	10	11 SR
18:00-18:30											
18:30-19:00	JO17-1		ROKA	ROKA	JO15-1	JO19-2					
19:00-19:30											
19:30-20:00											
20:00-20:30		Sel						Leiding dames	VR1 / VR2		Leiding selectie
20:30-21:00	Sel										
21:00 >											

Trainingstijden:

Selectie (Sel)	Dinsdag 20:00 - 21:30 Vrijdag 20:00 - 21:30
Bieslo 3 (B3)	Donderdag 20:00 - 21:30
Dames 1 (VR1)	Dinsdag 20:00 - 21:30 Vrijdag 20:00 - 21:30
Veterinne (VR2)	Vrijdag 20:00 - 21:30 (dames 1, wedstr. op vrijdag)
JO19-1	Dinsdag 20:00 - 21:30 Donderdag 19:00 - 20:30
JO19-2	Woensdag 18:30 - 20:00 Vrijdag 18:30 - 20:00
JO17-1	Maandag 18:30 - 20:00 Vrijdag 18:30 - 20:00
JO15-1	Dinsdag 18:30 - 20:00 Vrijdag 18:30 - 20:00
JO13-1 G	Maandag 18:30 - 20:00 Woensdag 18:30 - 20:00
JO12-1	Dinsdag 18:30 - 20:00 Donderdag 18:30 - 20:00

JO11-1G	Maandag 18:30 - 20:00 Woensdag 18:30 - 20:00
JO10-1	Woensdag 18:45 - 20:00
JO8-1G / JO7-1G	Woensdag 18:30 - 20:00
MO19-1	Dinsdag 19:00 - 20:30 Donderdag 19:00 - 20:30
MO17-1	Dinsdag 19:00 - 20:30 Donderdag 19:00 - 20:30
MO13-1	Maandag 18:30 - 20:00 Woensdag 18:30 - 20:00
MO11-1	Maandag 18:30 - 20:00 Woensdag 18:30 - 20:00
Veteranen (B-groep)	Donderdag 20:30 - 21:30