

# Trainingsprogramma regionale WOC trainingen 2011-2012

		WOC Groep 1	Groep J1 jongens O.12	Groep M1 meisjes O.11	Groep M1 meisjes O.13	Groep J2 jongens O.13	Groep J3 jongens O.15	Groep M2 meisjes O.15	Groep M2 meisjes O.17	Groep J4 jongens O.17	Groep J5 jongens O.19	MINIPOLO
uur												
ZWEMBAD DE HOORN												
<b>september</b>												
4	3	12.30 - 14.30	12.30 - 14.30	14.00 - 16.00	14.00 - 16.00							
11	3	13.30 - 15.00	12.30 - 14.00	12.30 - 14.00				14.30 - 16.00	14.30 - 16.00			
18	3	12.30 - 14.00				13.30 - 15.00	14.30 - 16.00					
25	3		12.30 - 14.00	12.30 - 14.00	13.30 - 15.00			14.30 - 16.00	14.30 - 16.00			
<b>oktober</b>												
2	3	12.30 - 14.00				13.30 - 15.00		14.30 - 16.00	14.30 - 16.00			Minipolo
9	3	12.30 - 14.00				13.30 - 15.00	14.30 - 16.00					
16												
17	2,5							10.45 - 12.30	9.30 - 11.15			
18	3				8.30 - 10.30				10.00 - 12.00			
19	3							8.30 - 10.30	10.00 - 12.00			
20	3				8.30 - 10.30					10.00 - 12.00		
21	2			8.30 - 10.15				9.45 - 11.00				
23												
30					WOC-competitie	WOC-competitie	WOC-competitie	WOC-competitie	WOC-competitie	WOC-competitie		Minipolo
<b>november</b>												
6	3	12.30 - 14.00				13.30 - 15.00	14.30 - 16.00					
13	3		12.30 - 14.00	12.30 - 14.00	14.30 - 16.00			13.30 - 15.00	13.30 - 15.00			
20					WOC-competitie	WOC-competitie	WOC-competitie	WOC-competitie	WOC-competitie	WOC-competitie	WOC-competitie	Minipolo
27	3	13.30 - 15.00	12.30 - 14.00	12.30 - 14.00	13.30 - 15.00	14.30 - 16.00						
<b>december</b>												
4	3	12.30 - 14.00				13.30 - 15.00		14.30 - 16.00	14.30 - 16.00			
11	3	13.30 - 15.00	12.30 - 14.00	12.30 - 14.00			14.30 - 16.00					
18					WOC-competitie	WOC-competitie	WOC-competitie	WOC-competitie	WOC-competitie	WOC-competitie	WOC-competitie	Minipolo
25												Kerstvakantie
<b>januari</b>												
1												
8					WOC-competitie	WOC-competitie	WOC-competitie	WOC-competitie	WOC-competitie	WOC-competitie	WOC-competitie	Minipolo
15	3	14.30 - 16.00	12.30 - 14.00	12.30 - 14.00				13.30 - 15.00	13.30 - 15.00			
22												Minipolo
29												EK 2012
<b>februari</b>												
5					WOC-competitie	WOC-competitie	WOC-competitie	WOC-competitie	WOC-competitie	WOC-competitie	WOC-competitie	Minipolo
12	3	12.30 - 14.00				13.30 - 15.00		14.30 - 16.00	14.30 - 16.00			
19												
26					WOC-competitie	WOC-competitie	WOC-competitie	WOC-competitie	WOC-competitie	WOC-competitie	WOC-competitie	Voorjaarsvakantie
ZWEMBAD AQUARIJN												
<b>maart</b>												
4	3		12.30 - 14.00	12.30 - 14.00	13.30 - 15.00			14.30 - 16.00	14.30 - 16.00			Minipolo
11	3	13.30 - 15.00	12.30 - 14.00	12.30 - 14.00			14.30 - 16.00				WOC-competitie	

18		WOC-competitie						Minipolo
25	3							
<b>april</b>								
1	3	12.30 - 14.00	12.30 - 14.00		13.30 - 15.00	14.30 - 16.00	14.30 - 16.00	Minipolo
7 of 8		WOC Final Four		WOC Final Four				Pasen
15	3	13.30 - 15.00	12.30 - 14.00	12.30 - 14.00		14.30 - 16.00		
22	3		12.30 - 14.00	12.30 - 14.00	13.30 - 15.00		14.30 - 16.00	14.30 - 16.00
29								Minipolo
<b>mei</b>								
5 of 6				WOC Final Four		WOC Final Four		
13	3	12.30 - 14.00	13.30 - 15.00	14.30 - 16.00	12.30 - 14.00			Minipolo
19 en 20				NAK	NAK			Hemelvaart
26		NAK				NAK	NAK	
27								Pinksteren
<b>juni</b>								
2		NAK		NAK				Minipolo
3	2	12.30 - 14.00	12.30 - 14.00	13.30 - 15.00	12.30 - 14.00	13.30 - 15.00		
9						NAK	NAK	
10	2	12.30 - 14.00	13.30 - 15.00	12.30 - 14.00	13.30 - 15.00			
16						NAK		
17	2	12.30 - 14.00	13.30 - 15.00	12.30 - 14.00	13.30 - 15.00			
23		12.30 - 14.00					NAK	Minipolo
30 of 1				WOC Final Four		WOC Final Four		
77								