

Trainingsschema 2024 - 2025 V en AV Pax

Versie: 1-aug
 Periode: vanaf 19 aug 2024

Dag	Team	Tijd (uur)	Veld	Kleedkamer	Opmerkingen
Maandag					
	J08-1	18.15-19.15	OH-A	2	
	J08-2	18.15-19.15	OH-B	2	
	J09-1	18.30-19.30	2A	3	
	J09-2	18.00-19.00	3A	3	
	J010-1	18.30-19.30	2B	5	
	J010-2	18.00-19.00	3B	4	
	J011-1	17.30-18.30	4CD	6	
	J012-1JM	19.00-20.15	4EF	6	meisjes kleedkamer 1
	J013-1JM	18.30-19.45	4ABCD	8	meisjes kleedkamer 1
	J013-2	18.45-20.00	KH	9	
	J017-1	19.00-20.30	3B	10	

Dag	Team	Tijd (uur)	Veld	Kleedkamer	Opmerkingen
Dinsdag					
	MO11-1	18.30-19.30	OH-A	4	
	J015-1	18.30-19.45	4AB	2	
	J019-1	19.00-20.30	4CDEF	7	
	VR 1	20.00-21.30	4ABKH	1	
	1	20.00-21.30	2	9+10	
	2	20.00-21.30	3	8	
	8	19.30 - 21.00	OH-A	6	
	KEEPERS	18.00-19.00	OH-B	3	
	KEEPERS	19.00-20.00	OH-B	3	
	KEEPERS	20.00-20.45	OH-B	3	

Dag	Team	Tijd (uur)	Veld	Kleedkamer	Opmerkingen
Woensdag					
	mini's	17.00-18.00	PV	n.v.t.	
	J08-1	18.15-19.15	OH-A	2	
	J08-2	18.15-19.15	OH-B	2	
	J09-1	18.30-19.30	PV	3	
	J09-2	18.00-19.00	2A	3	
	J010-1	18.30-19.30	3B	6	
	J010-2	18.00-19.00	2B	8	
	J011-1	17.30-18.30	4CD	7	
	J012-1JM	19.00-20.15	4CD	5	meisjes kleedkamer 1
	J013-1JM	18.30-19.45	4AB	4	meisjes kleedkamer 1
	J013-2	18.45-20.00	KH	4	
	J017-1	19.00-20.30	4EF	9	
	J017-2	19.45-21.00	OH	10	

Dag	Team	Tijd (uur)	Veld	Kleedkamer	Opmerkingen
Donderdag					
	J015-1	18.30-19.45	4EF	5	
	M011-1	18.15-19.15	PV	3	
	J019-1	19.00-20.30	4AB	1	
	6	19.00-20.30	3A	7	
	1	20.00-21.30	2	10	
	2	20.00-21.30	4CD/3A*	9	3A vanaf 20:30
	VR 1	19.30-21.00	3B	3	
	VR 2	18.30-19.45	OH-A	2	
	LS	20.00-21.30	4EF/KH/OH	4/5/6/7/8	4AB vanaf 20.30 uur

Dag	Team	Tijd (uur)	Veld	Kleedkamer	Opmerkingen
Vrijdag					
	45+/35+	19.30-20.30	KH	n.v.t.	
	VR18+	19.30-20.30	OH	n.v.t.	
	TP	17.00-18.00	4A/B/C/D	1/2	

* even weken veld 2 / oneven weken veld 3
 ** oneven weken veld 2 / even weken veld 3

TP = talentenplan
 PV = pannaveld
 KH = keepershoeke
 OH = oefenhoek (A+B)
 LS = lagere senioren

!Let op: ruim alles op i.v.m. maaien velden!

Let op:

- Niet trainen in doelgebieden
- Warming up en andere loopoefeningen buiten het veld
- Verdeel de training zo veel mogelijk over het hele veld (voorbeeld: benut bij veld 2 en 3 bijvoorbeeld niet alleen de voorkant maar ook de achterkant)