



HEISTSE ZWEMCLUB ARDUAS
LOSTRAAT 48
2220 HEIST OP DEN BERG

VAKANTIEREGELING TRAININGEN 2018

Beste zwemmers,

De vakantieperiode breekt weer aan en zoals gewoonlijk krijgen jullie dan een overzicht met de trainingsuren. In de laatste kolom vinden jullie terug voor wie de trainingen bedoeld zijn. Afkortingen als A, B, C, D en Masters/recreanten zijn voor iedereen wel duidelijk.

VZK = zwemmers die deelnemen aan Vlaams Zomercriterium (Izegem)

BJK = zwemmers die deelnemen aan Belgische Jeugdkampioenschappen (Charleroi)

BK = zwemmers die deelnemen aan de Belgische Kampioenschappen (Charleroi).

Leuven = zwemmers die deelnemen aan wedstrijd in Leuven op 31/7

STAGE-zwemmers = zwemmers die deelnemen aan de stage in Slovenië.

Naast de gewone trainingen mogen zwemmers uit de A-groep, die bv niet meedoen aan BJK of BK, tijdens deze periode ook de trainingen van de masters meevolgen.

Zaterdag	30.06.2018	07.30 u.	09.00 u.	Masters/Recreanten
		09.00 u.	10.00 u.	Lestraining
		10.00 u.	11.45 u.	A+C+D

Maandag	02.07.2018	VERTREK STAGE Slovenië		
		18.00 u.	19.30 u.	A+B+C+D
		19.30 u.	20.30 u.	Lestraining
		20.30 u.	22.00 u.	Masters/Recreanten
Dinsdag	03.07.2018	08.00 u.	10.00 u.	A+B+C+D
		16.15 u.	18.00 u.	A+B+C+D
Woensdag	04.07.2018	16.15 u.	18.00 u.	A+B+C+D
Donderdag	05.07.2018	08.00 u.	10.00 u.	A+B+C+D
		21.00 u.	22.30 u.	Masters/recreanten
Zaterdag	07.07.2018	07.30 u.	09.00 u.	Masters/recreanten
		09.00 u.	10.00 u.	Lestraining

Maandag	09.07.2018	18.00 u.	19.30 u.	A+B+C+D
		19.30 u.	20.30 u.	Lestraining
		20.30 u.	22.00 u.	Masters/recreanten
Dinsdag	10.07.2018	16.15 u.	18.00 u.	A+B+C+D
		AANKOMST STAGE Slovenië		
Woensdag	11.07.2018	16.15 u.	18.00 u.	VZK (1u)+BK/BJK (2 u)

Donderdag	12.07.2018	16.15 u.	18.00 u.	C+D
		15.00 u.	17.00 u.	A+B (WEZEMBERG)
		21.00 u.	22.30 u.	Masters/recreanten
Zaterdag	14.07.2018	07.30 u.	09.00 u.	Masters/recreanten
		09.00 u.	10.00 u.	Lestraining
		10.00 u.	12.00 u.	BJK+BK

Vrijdag, zaterdag en zondag 13, 14 & 15 juli Vlaams Zomercriterium in Izegem

Maandag	16.07.2018	09.00 u.	11.00 u.	BJK+BK
		18.00 u.	19.30 u.	BK
		19.30 u.	20.30 u.	Lestraining
		21.00 u.	22.30 u.	Masters/recreanten
Dinsdag	17.07.2018	16.15 u.	18.00 u.	BK+BJK
Woensdag	18.07.2018	09.00 u.	11.00 u.	BJK (1u) +BK
		15.00 u.	17.00 u.	BK (WEZEMBERG)
Donderdag	19.07.2018	09.00 u.	11.00 u.	BK
		16.15 u.	18.00 u.	BJK(1u) +BK
		21.00 u.	22.30 u.	Masters/recreanten
Vrijdag	20.07.2018	09.00 u.	11.00 u.	BK
		16.15 u.	18.00 u.	BK
Zaterdag	21.07.2018	NATIONALE FEESTDAG : GEEN TRAINING		

Vrijdag, zaterdag en zondag 20, 21 & 22 juli Belgische Jeugdkampioenschappen in Charleroi

Maandag	23.07.2018	09.00 u.	11.00 u.	BK
		20.30 u.	22.00 u.	Masters/recreanten
Dinsdag	24.07.2018	16.15 u.	18.00 u.	BK
Woensdag	25.07.2018	09.00 u.	11.00 u.	BK+ Leuven
		17.00 u.	19.00 u.	BK (Wezemberg)
Donderdag	26.07.2018	09.00 u.	10.00 u.	BK+ Leuven
		21.00 u.	22.30 u.	Masters/recreanten
Zaterdag	28.07.2018	07.30 u.	09.00 u.	Laatste Masters training

Vrijdag, zaterdag en zondag 27, 28 & 29 juli Belgische Kampioenschappen in Charleroi

Maandag	30.07.2018	17.00 u.	18.00 u.	Leuven
Dinsdag	31.07.2018	Avondwedstrijd Leuven 25 m bad (deelnemers BJK + BK)		

Hierna zijn trainers, zwemmers en bestuur aan een deugddoende vakantie toe.

Vanaf maandag 3 september 2018 starten alle trainingen terug op de normale uren. Over indeling van de groepen worden jullie nog tijdig geïnformeerd.

Sportieve groeten vanwege,

Trainers en bestuur.