



Maas en Waals duikteam "Mironuga"
opgericht 1972

TRAININGSSCHEMA

SEPTEMBER 2019 tot JULI 2020

datum	jan	21.00-21.45	26-8-2019	
datum		vrijdag	activiteit	trainer
30-aug		xxx	Eerste training na de vakantie	Hennie
6-sep		xxx	Onder en bovenwater training	Jan H
13-sep		xxx	Interval training	Laura
20-sep		xxx	Herhaling vorige week	Leo
27-sep		xxx	Snorkelen zonder bril/ Reddend zwemmen	Gerard
4-okt		xxx	Herhaling vorige week	Jan G
11-okt		xxx	Onderwatertraining	Jan H
18-okt		xxx	Borstcrawl/ Hoekduiken	Hennie
25-okt		xxx	Lijstje afzwemmen	Laura
1-nov		xxx	Adembeheersing met en zonder vinnen	Gerard
8-nov		xxx	Borstcrawl/ Hoekduiken	Leo
15-nov		xxx	Onderwatertraining	Jan G
22-nov		xxx	Te water gaan met en zonder	Hennie
29-nov		xxx	Interval training	Jan H
6-dec		xxx	40 banen	Laura
13-dec		xxx	Speciale training	Leo
20-dec		xxx	Kerst training zonder masker	Jan G
27-dec		xxx	Familie zwemmen	Gerard
3-jan		xxx	Eerste training nieuwe jaar	Hennie
10-jan		xxx	Reddend zwemmen	Jan H
17-jan		xxx	Lijstje afzwemmen	Laura
24-jan		xxx	Herhaling reddend zwemmen	Leo
31-jan		xxx	Zwemtraining met bril en snorkel	Jan G
7-feb		xxx	Interval training	Gerard
14-feb		xxx	Onderwatertraining, emmers/lood	Hennie
21-feb		xxx	Borstcrawl/ Hoekduiken	Jan H
28-feb		xxx	Interval training	Laura
6-mrt		xxx	Herhaling vorige week	Leo
13-mrt		xxx	Lekker zwemmen met en zonder masker	Jan G
20-mrt		xxx	Te water gaan met en zonder	Gerard
27-mrt		xxx	Zwemmen met en zonder flippers	Hennie
3-apr		xxx	Reddend zwemmen	Jan H
10-apr		xxx	Herhaling vorige week	Laura
17-apr		xxx	Hoekduiken/briklaren/buddy breathe	Leo
24-apr		xxx	Herhaling vorige week	Jan G
1-mei		xxx	Borstcrawl/ Hoekduiken	Gerard
8-mei		xxx	Onderwatertraining, emmers/lood	Hennie
15-mei		xxx	Onderwater met en zonder flippers	Jan H
22-mei		xxx	Interval training	Laura
29-mei		xxx	Rustige avond	Leo
5-jun		xxx	Herhaling vorige week	Jan G
12-jun		xxx	Meer dan 40 banen	Gerard
19-jun		xxx	Onder en bovenwater training	Hennie
26-jun		xxx	Familie zwemmen	Jan H
3-jul		xxx	Vakantie (11 juli -t/m- 23 aug)	