

# TRAININGEN.

Op het aangegeven start tijdstip moeten de sporters zich op de vloer bevinden, vooraf geven alle sporters de trainers een hand. Dit is een contactmoment tussen de trainer en de sporter, eventuele bijzonderheden kunnen op dit moment ook worden verteld. Voorafgaand aan de training, neem je een eigen flesje drinken (water) mee naar de zaal zodat je tijdens de training niet de kleedkamer meer in hoeft.

Ook als een partner niet kan trainen worden de andere partners wél op de training verwacht. Graag 5 minuten voor aanvang van de training aanwezig zijn. Bij ziekte dient men zich voor **12:00** af te melden bij de trainer en je teamleden. Wanneer je door omstandigheden niet komt trainen, dit **via een app of sms** meldt bij 1 van de trainers. Afmeldingen worden genoteerd en bijgehouden. Bij afmelding communiceer je met je team en trainers of deze training ingehaald kan worden. Mochten er regelmatig trainingen gemist worden kunnen de trainers het gewenste niveau niet waarborgen.

Daarnaast willen wij ouders verzoeken afscheid van u kind te nemen voordat hij/zij de trainingshal in gaat. Op het aangegeven start tijdstip, zullen wij ook echt beginnen. De deuren voor ouders zullen daarom ook vanaf dit tijdstip en tijdens de training gesloten zijn. 5 minuten voor de aangegeven eindtijd zullen de trainers de kleedkamer deuren openen en mag u vanuit de kleedkamer de training van u kind nog meekijken. .

## TRAININGROOSTER Drachten:

DAG:	WIE:
<b>MAANDAG:</b>	
16.00-18.30	1 <sup>e</sup> groep A-/B-lijn
18.00-20.30	2 <sup>e</sup> groep A-/B-lijn
<b>DINSDAG:</b>	
16:00 – 19:00	A-/B-lijn
<b>WOENSDAG:</b>	
16.00-18.00	E-lijn
18.00-20.00	C-/D-lijn
<b>DONDERDAG:</b>	
16.00-17.30	Bovenpartner-training
17.00-20.00	A-lijn
<b>VRIJDAG:</b>	
16.00-18.00	C-/D-lijn
18.00-21.00	A-/B-/C-lijn
<b>ZATERDAG:</b>	
8.30-10.00	E-lijn
10.00-12.00	C-/D-lijn
12.00-15.00	A-/B-lijn

- In de vakantieperiode (gelijk lopend met de schoolvakantie) wordt er aangepast getraind. Op de website kunt u tegen die tijd, aangepast trainingstijden verwachten.