

Ploeg	Aantal trainingen	Dag en Locatie	Dag en Locatie	Dag en Locatie	
U6	2	Woensdag B-veld	Vrijdag synth		Specialisatietraining
U7	3	Woensdag B-veld	Vrijdag synth	Woensdag synth	Onderbouw
U8 Prov A	3	Woensdag A-veld	Vrijdag synth	Maandag synth	Middenbouw
U8 Prov B	3	Woensdag A-veld	Vrijdag synth	Maandag synth	Bovenbouw
U8 reg	2	Woensdag B-veld	Vrijdag synth	Woensdag synth	Seniors
U9 Prov A	3	Woensdag synth	Vrijdag synth	Maandag synth	
U9 Prov B	3	Woensdag synth	Vrijdag synth	Maandag synth	
U9 reg	3	Woensdag synth	Vrijdag synth	Maandag synth	
U10 IP	3	Dinsdag synth	Donderdag synth	Woensdag synth	
U10 reg	2		Donderdag synth		
U11 IP	3	Woensdag B-veld	Donderdag synth	Dinsdag synth	
U11 reg	3	Woensdag B-veld	Vrijdag A-veld	Dinsdag synth	
U12 IP A	3	Maandag synth	Woensdag A-veld	Vrijdag synth	
U12 IP B	3	Maandag synth	Woensdag A-veld	Vrijdag synth	
U12 reg	2	Maandag synth	Vrijdag B-veld		
U13 IP A	3	Dinsdag A-veld	Donderdag synth	Vrijdag synth	
U13 IP B	3	Maandag synth	Donderdag C-veld	Vrijdag synth	
U14 IP	3	Maandag A-veld	Woensdag synth	Zondag synth	
U15 IP	3	Dinsdag synth	Vrijdag B-veld	Zondag synth	
U15 reg	2	Maandag A-veld	Donderdag B-veld		
U16 IP	3	Maandag synth	Donderdag A-veld	Zondag synth	
U17 IP	3	Dinsdag B-veld	Woensdag synth	Zondag synth	
U17 reg	2	Maandag B-veld	Donderdag A-veld		
U21 reg	2	Maandag synth	Donderdag B-veld		
B-Kern	2+1	Dinsdag B-veld	Donderdag B-veld	Vrijdag synth	
A-kern	2	Dinsdag synth	Donderdag synth		
Dames	1+1	Woensdag synth	Vrijdag synth		