

DOELGROEP 2: Eerstejaars selectie (Trainer Michiel)		
NAMEN	TRAININGSUREN	WEDSTRIJDEN
Rik Liefheid Tim Hatzmann? Quintin Stoetman Gerko Wilkens Julia van der A Marieke Klijnstra Fenja van der Wolde Inge Wubs	Totaal 7 uur  Maandag: 05.30 - 07.00 uur Dinsdag: 05.30 - 07.00 uur Woensdag: 05.30 - 07.00 uur Vrijdag : 05.30 - 07.00 uur  Dinsdagmiddag : 18.00 -19.00 uur	<b><u>(Nationale) Kampioenschappen:</u></b>  NK-Estafette - September 2010 NJK Korte baan - Januari 2011 WCK 2011 PGZK - mei 2011 NJK Lange baan - Juni 2011  <b><u>(Inter-) nationale toernooien/wedstrijden:</u></b>  Bubble Toernooi Veendam (Oktober 2010); International Friendship Swimmeet Maastricht (december 2010); Grand Prix de Seraing - maart 2011 Invitatiewedstrijd Plonsk - Polen (mei 2011)  <b><u>Overige wedstrijden:</u></b>  100 meter wedstrijden Speedo 200 meter wedstrijden. Verenigings Competitie (vier ronden + finale in april 2011) Speedo De Jonge Sprinttoernooi - (april/mei 2011) Lange Afstand Circuit

DOELGROEP 3: PGZK-Selectie (Trainer Mark van der Pijl)		
NAMEN	TRAININGSUREN	WEDSTRIJDEN
Ilse Glazenburg Anne Huizinga Astrid Smit Nikki van der Pijl Tim Blauw Marlinde Koops	Totaal 4.5 uur  Maandagavond = 18.00 - 19.30 uur Dinsdagavond = 18.00 - 19.00 uur Woensdagavond = 18.30 - 19.30 uur Donderdagavond = 18.00 - 19.00 uur	<b><u>KRINGKAMPIOENSCHAPPEN</u></b>  WCK 2011 PGZK - mei 2011  <b><u>(Inter-) nationale toernooien/wedstrijden:</u></b>  Bubble Toernooi Veendam (Oktober 2010); International Friendship Swimmeet Maastricht (december 2010); Invitatiewedstrijd Plonsk - Polen (mei 2011)  <b><u>Overige wedstrijden:</u></b>  100 meter wedstrijden Verenigings Competitie (vier ronden + finale in april 2011) Speedo De Jonge Sprinttoernooi - (april/mei 2011) Lange Afstand Circuit

DOELGROEP 4: PGZK → NJK/NK (*) (Trainer Michiel Riemslag)		
NAMEN	TRAININGSUREN 9 - 10 uur	WEDSTRIJDEN
Joost van der Pijl Rick Veldman Ageeth Dekker Bente Kuik Elisabeth Muthert Ellen van Nieff	Totaal 10 uur  Maandag - Vrijdag = 5.30 - 7.30 uur	<p><b><u>Nationale Kampioenschappen:</u></b></p> <p>NK-Estafette - September 2010 NJK Korte baan - Januari 2011 PGZK - mei 2011 NJK Lange baan - Juni 2011</p> <p><b><u>(Inter-) nationale toernooien/wedstrijden:</u></b></p> <p>Bubble Toernooi Veendam (Oktober 2010); Amsterdam Swim Cup (na overleg) Grand Prix de Seraing - maart 2011 Invitatiewedstrijd Plonsk - Polen (mei 2011)</p> <p><b><u>Overige wedstrijden:</u></b></p> <p>Sport Emotion Cup Amsterdam (November 2010) FinTan Verenigings Competitie (vier ronden + finale in april 2011) Speedo De Jonge Sprinttoernooi - (april/mei 2011) Lange Afstand Circuit Limietwedstrijden</p>

DOELGROEP 5: Topsportselectie (Trainer Michiel Riemslag)		
NAMEN	TRAININGSUREN = 12 - 14 uur	WEDSTRIJDEN
Marc Blauw Marco Barkhuis Levi Hilbolling Luc van der Wolde Laura van der A Adája Stoetman Monique van der Struik	<p>Maandag - Vrijdag = 5.30 - 7.30 uur Maandagavond = 18.00 - 19.30 uur</p> <p>Van 17 april tot en met 15 oktober 2010 Van 16 april tot en met eind juni 2011 wordt er op de volgende tijden getraind in het Friesenbad Weener:</p> <p>Vrijdagmiddag : 17.00 - 19.00 uur</p> <p>Landtraining: * Maandagavond = 19.30 - 20.00 uur Woensdagavond = 18.00 - 19.00 uur</p> <p>Krachttraining: * Dinsdagmiddag 17.00 - 18.00 uur</p> <p>*tijden onder voorbehoud</p>	<p><b><u>Nationale Kampioenschappen:</u></b></p> <p>NK-Estafette - September 2010 N(J)K 25m baan - December/Januari 2010/2011 NJK 800/1500 meter - april 2011 N(J)K 50m baan - Juni 2011 NK Sprint - Juni/Juli 2011</p> <p><b><u>Internationale toernooien/wedstrijden:</u></b></p> <p>ISF - Aachen - 24/25 oktober 2010 Antwerp Diamond Swimming Race - 23/25 januari 2011* Amsterdam Swim Cup - maart/april 2011 Grand Prix de Seraing - maart 2011 40<sup>ste</sup> Eulach Meeting Winterthur - 14/15 mei 2011</p> <p>* = Alleen voor NK-zwemmers</p> <p><b><u>Overige wedstrijden:</u></b></p> <p>Sport Emotion Cup Amsterdam (November 2010) Verenigings Competitie (vier ronden + finale in april 2011) Lange Afstands Circuit (drie ronden). FinTan Speedo De Jonge Sprinttoernooi - (april/mei 2011) Limietwedstrijden (na overleg)</p>

DOELGROEP 6: Senioren/Masters (Trainer Mark van der Pijl)		
NAMEN	TRAININGSUREN = Volgens afspraak	WEDSTRIJDEN
Dennis Wijbenga Jos Duit Herman Hofman Michel Popken Nathasja Bos Mariska Meems	Mogelijke trainingstijden (Ook ochtendtrainingen zijn in overleg mogelijk) Totaal 3.5 uur  Maandagavond = 18.00 - 19.30 uur Woensdagavond = 18.30 - 19.30 uur Donderdagavond = 18.00 - 19.00 uur	Verenigings Competitie (vier ronden + finale in april 2011) Mastercircuit Wedstrijden op eigen verzoek
	Opmerkingen: Alles in overleg met de zwemmer i.v.m. studie.	