Trainingsschema 2025-2026 Versie 12 (fase 3.1)

week 50 t/m week 5 | **8-12-2025 t/m 30-1-2026**

winterstop 15-12-25 t/m 4-1-2026

Indikken

Maandag

	OUD RPC					
17.00						
17.15						
17.30	Vrij	Vrij	Vrij	Vrij	Vrij	Vrij
17.45	Vrij	Vrij	Vrij	Vrij	Vrij	Vrij
18.00	Vrij	Vrij	Vrij	Vrij	Vrij	Vrij
18.15	Vrij	Vrij	Vrij	Vrij	Vrij	Vrij
18.30	JO11-1	JO11-2	JO11-3	JO11-4	Bezet	Bezet
18.45	JO11-1	JO11-2	JO11-3	JO11-4	Bezet	Bezet
19.00	JO11-1	JO11-2	JO11-3	JO11-4	Bezet	Bezet
19.15	JO11-1	JO11-2	JO11-3	JO11-4	Bezet	Bezet
19.30	JO17-1	JO17-1	JO17-1	JO14-1	JO14-1	JO14-1
19.45	JO17-1	JO17-1	JO17-1	JO14-1	JO14-1	JO14-1
20.00	JO17-1	JO17-1	JO17-1	JO14-1	JO14-1	JO14-1
20.15	JO17-1	JO17-1	JO17-1	JO14-1	JO14-1	JO14-1
20.30	JO17-1	JO17-1	JO17-1	JO14-1	JO14-1	JO14-1
20.45	JO17-1	JO17-1	JO17-1	JO14-1	JO14-1	JO14-1
21.00						
21.15						
21.30						
21.45						
22.00						

	VELD 7					
17.00						
17.15						
17.30	MO13-1	MO13-1	JO8-1	JO8-3	JO8-5	JO8-6
17.45	MO13-1	MO13-1	JO8-1	JO8-3	JO8-5	JO8-6
18.00	MO13-1	MO13-1	JO8-1	JO8-3	JO8-5	JO8-6
18.15	MO13-1	MO13-1	JO8-1	JO8-3	JO8-5	JO8-6
18.30	JO11-6	JO12-1	JO12-2	JO12-3	Bezet	Bezet
18.45	JO11-6	JO12-1	JO12-2	JO12-3	Bezet	Bezet
19.00	JO11-6	JO12-1	JO12-2	JO12-3	Bezet	Bezet
19.15	JO11-6	JO12-1	JO12-2	JO12-3	Bezet	Bezet
19.30	JO14-2	JO14-2	JO17-2	JO17-2	JO15-2	JO15-2
19.45	JO14-2	JO14-2	JO17-2	JO17-2	JO15-2	JO15-2
20.00	JO14-2	JO14-2	JO17-2	JO17-2	JO15-2	JO15-2
20.15	JO14-2	JO14-2	JO17-2	JO17-2	JO15-2	JO15-2
20.30	JO14-2	JO14-2	JO17-2	JO17-2	JO15-2	JO15-2
20.45	JO14-2	JO14-2	JO17-2	JO17-2	JO15-2	JO15-2
21.00						
21.15						
21.30						
21.45						
22.00						

	VELD 2 (KG)					
17.00						
17.15						
17.30	JO9-1	JO9-3	JO9-4	JO9-5	JO9-7	JO9-8
17.45	JO9-1	JO9-3	JO9-4	JO9-5	JO9-7	JO9-8
18.00	JO9-1	JO9-3	JO9-4	JO9-5	JO9-7	JO9-8
18.15	JO9-1	JO9-3	JO9-4	JO9-5	JO9-7	JO9-8
18.30	JO12-4	JO12-5	JO12-6	JO12-7	Bezet	Bezet
18.45	JO12-4	JO12-5	JO12-6	JO12-7	Bezet	Bezet
19.00	JO12-4	JO12-5	JO12-6	JO12-7	Bezet	Bezet
19.15	JO12-4	JO12-5	JO12-6	JO12-7	Bezet	Bezet
19.30	JO16-2	JO16-2	JO16-3	JO16-3	JO17-3	JO17-3
19.45	JO16-2	JO16-2	JO16-3	JO16-3	JO17-3	JO17-3
20.00	JO16-2	JO16-2	JO16-3	JO16-3	JO17-3	JO17-3
20.15	JO16-2	JO16-2	JO16-3	JO16-3	JO17-3	JO17-3
20.30	JO16-2	JO16-2	JO16-3	JO16-3	JO17-3	JO17-3
20.45	JO16-2	JO16-2	JO16-3	JO16-3	JO17-3	JO17-3
21.00						
21.15						
21.30						
21.45						
22.00						

	VELD 4					
17.00						
17.15						
17.30	JO10-1	JO10-2	JO10-3	JO10-5	JO10-6	JO10-7
17.45	JO10-1	JO10-2	JO10-3	JO10-5	JO10-6	JO10-7
18.00	JO10-1	JO10-2	JO10-3	JO10-5	JO10-6	JO10-7
18.15	JO10-1	JO10-2	JO10-3	JO10-5	JO10-6	JO10-7
18.30	JO13-3	JO13-3	JO13-3	JO13-4	JO13-4	JO13-4
18.45	JO13-3	JO13-3	JO13-3	JO13-4	JO13-4	JO13-4
19.00	JO13-3	JO13-3	JO13-3	JO13-4	JO13-4	JO13-4
19.15	JO13-3	JO13-3	JO13-3	JO13-4	JO13-4	JO13-4
19.30	JO13-3	JO13-3	JO13-3	JO13-4	JO13-4	JO13-4
19.45	JO13-3	JO13-3	JO13-3	JO13-4	JO13-4	JO13-4
20.00	JO19-4	JO19-4	JO19-4	O23-2	O23-2	O23-2
20.15	JO19-4	JO19-4	JO19-4	O23-2	O23-2	O23-2
20.30	JO19-4	JO19-4	JO19-4	O23-2	O23-2	O23-2
20.45	JO19-4	JO19-4	JO19-4	O23-2	O23-2	O23-2
21.00	JO19-4	JO19-4	JO19-4	O23-2	O23-2	O23-2
21.15	JO19-4	JO19-4	JO19-4	O23-2	O23-2	O23-2
21.30						
21.45						
22.00						

Dinsdag

	OUD RPC					
17.00						
17.15						
17.30						
17.45						
18.00						
18.15	JO13-1	JO13-1	JO13-1	JO16-1	JO16-1	JO16-1
18.30	JO13-1	JO13-1	JO13-1	JO16-1	JO16-1	JO16-1
18.45	JO13-1	JO13-1	JO13-1	JO16-1	JO16-1	JO16-1
19.00	JO13-1	JO13-1	JO13-1	JO16-1	JO16-1	JO16-1
19.15	JO13-1	JO13-1	JO13-1	JO16-1	JO16-1	JO16-1
19.30	JO13-1	JO13-1	JO13-1	JO16-1	JO16-1	JO16-1
19.45						
20.00	H4	H4	H4	JO19-2	JO19-2	JO19-2
20.15	H4	H4	H4	JO19-2	JO19-2	JO19-2
20.30	H4	H4	H4	JO19-2	JO19-2	JO19-2
20.45	H4	H4	H4	JO19-2	JO19-2	JO19-2
21.00	H4	H4	H4	JO19-2	JO19-2	JO19-2
21.15	H4	H4	H4	JO19-2	JO19-2	JO19-2
21.30						
21.45						
22.00						

	VELD 7					
17.00						
17.15						
17.30	Vrij	Vrij	Vrij			
17.45	Vrij	Vrij	Vrij			
18.00	Vrij	Vrij	Vrij			
18.15	Vrij	Vrij	Vrij	JO15-1	JO15-1	JO15-1
18.30	Keepers	Keepers	Keepers	JO15-1	JO15-1	JO15-1
18.45	Keepers	Keepers	Keepers	JO15-1	JO15-1	JO15-1
19.00	Keepers	Keepers	Keepers	JO15-1	JO15-1	JO15-1
19.15	Keepers	Keepers	Keepers	JO15-1	JO15-1	JO15-1
19.30	Keepers	Keepers	Keepers	JO15-1	JO15-1	JO15-1
19.45						
20.00	VR1	VR1	VR1	VR2	VR2	VR2
20.15	VR1	VR1	VR1	VR2	VR2	VR2
20.30	VR1	VR1	VR1	VR2	VR2	VR2
20.45	VR1	VR1	VR1	VR2	VR2	VR2
21.00	VR1	VR1	VR1	VR2	VR2	VR2
21.15	VR1	VR1	VR1	VR2	VR2	VR2
21.30						
21.45						
22.00						

	VELD 2 (KG)					
17.00						
17.15						
17.30	JO13-2	JO13-2	JO13-2	JO9-6	JO10-4	JO8-4
17.45	JO13-2	JO13-2	JO13-2	JO9-6	JO10-4	JO8-4
18.00	JO13-2	JO13-2	JO13-2	JO9-6	JO10-4	JO8-4
18.15	JO13-2	JO13-2	JO13-2	JO9-6	JO10-4	JO8-4
18.30	JO13-2	JO13-2	JO13-2	Vrij	Vrij	Vrij
18.45	JO13-2	JO13-2	JO13-2	Vrij	Vrij	Vrij
19.00	VR4	VR4	VR4	MO20-1	MO20-1	MO20-1
19.15	VR4	VR4	VR4	MO20-1	MO20-1	MO20-1
19.30	VR4	VR4	VR4	MO20-1	MO20-1	MO20-1
19.45	VR4	VR4	VR4	MO20-1	MO20-1	MO20-1
20.00	VR4	VR4	VR4	MO20-1	MO20-1	MO20-1
20.15	VR4	VR4	VR4	MO20-1	MO20-1	MO20-1
20.30	H1	H1	H1	O23-1	O23-1	O23-1
20.45	H1	H1	H1	O23-1	O23-1	O23-1
21.00	H1	H1	H1	O23-1	O23-1	O23-1
21.15	H1	H1	H1	O23-1	O23-1	O23-1
21.30	H1	H1	H1	O23-1	O23-1	O23-1
21.45	H1	H1	H1	O23-1	O23-1	O23-1
22.00						

	VELD 4					
17.00						
17.15						
17.30	JO9-2	JO11-5	JO8-7	JO8-2	JO8-8	Bezet
17.45	JO9-2	JO11-5	JO8-7	JO8-2	JO8-8	Bezet
18.00	JO9-2	JO11-5	JO8-7	JO8-2	JO8-8	Bezet
18.15	JO9-2	JO11-5	JO8-7	JO8-2	JO8-8	Bezet
18.30	MO15-1	MO15-1	MO15-1	MO17-1	MO17-1	MO17-1
18.45	MO15-1	MO15-1	MO15-1	MO17-1	MO17-1	MO17-1
19.00	MO15-1	MO15-1	MO15-1	MO17-1	MO17-1	MO17-1
19.15	MO15-1	MO15-1	MO15-1	MO17-1	MO17-1	MO17-1
19.30	MO15-1	MO15-1	MO15-1	MO17-1	MO17-1	MO17-1
19.45	MO15-1	MO15-1	MO15-1	MO17-1	MO17-1	MO17-1
20.00	VR3	VR3	VR3	JO19-1	JO19-1	JO19-1
20.15	VR3	VR3	VR3	JO19-1	JO19-1	JO19-1
20.30	VR3	VR3	VR3	JO19-1	JO19-1	JO19-1
20.45	VR3	VR3	VR3	JO19-1	JO19-1	JO19-1
21.00	VR3	VR3	VR3	JO19-1	JO19-1	JO19-1
21.15	VR3	VR3	VR3	JO19-1	JO19-1	JO19-1
21.30						
21.45						
22.00						

Woensdag

	OUD RPC					
17.00	Vrij	Vrij	Vrij	Vrij	Vrij	Vrij
17.15	Vrij	Vrij	Vrij	Vrij	Vrij	Vrij
17.30	Vrij	Vrij	Vrij	Vrij	Vrij	Vrij
17.45	Vrij	Vrij	Vrij	Vrij	Vrij	Vrij
18.00	JO11-1	JO11-2	JO11-3	JO11-4	Bezet	Bezet
18.15	JO11-1	JO11-2	JO11-3	JO11-4	Bezet	Bezet
18.30	JO11-1	JO11-2	JO11-3	JO11-4	Bezet	Bezet
18.45	JO11-1	JO11-2	JO11-3	JO11-4	Bezet	Bezet
19.00	JO17-1	JO17-1	JO17-1	JO14-1	JO14-1	JO14-1
19.15	JO17-1	JO17-1	JO17-1	JO14-1	JO14-1	JO14-1
19.30	JO17-1	JO17-1	JO17-1	JO14-1	JO14-1	JO14-1
19.45	JO17-1	JO17-1	JO17-1	JO14-1	JO14-1	JO14-1
20.00	JO17-1	JO17-1	JO17-1	JO14-1	JO14-1	JO14-1
20.15	JO17-1	JO17-1	JO17-1	JO14-1	JO14-1	JO14-1
20.30	H6	H6	H6	H3	H3	H3
20.45	H6	H6	H6	H3	H3	H3
21.00	H6	H6	H6	H3	H3	H3
21.15	H6	H6	H6	H3	H3	H3
21.30	H6	H6	H6	H3	H3	H3
21.45	H6	H6	H6	H3	H3	H3
22.00						

	VELD 7					
17.00	MO13-1	MO13-1	MO13-1	JO8-1	Keepers	Keepers
17.15	MO13-1	MO13-1	MO13-1	JO8-1	Keepers	Keepers
17.30	MO13-1	MO13-1	MO13-1	JO8-1	Keepers	Keepers
17.45	MO13-1	MO13-1	MO13-1	JO8-1	Keepers	Keepers
18.00	JO11-6	JO12-1	JO12-2	JO12-3	Bezet	Bezet
18.15	JO11-6	JO12-1	JO12-2	JO12-3	Bezet	Bezet
18.30	JO11-6	JO12-1	JO12-2	JO12-3	Bezet	Bezet
18.45	JO11-6	JO12-1	JO12-2	JO12-3	Bezet	Bezet
19.00	JO14-2	JO14-2	JO17-2	JO17-2	JO15-2	JO15-2
19.15	JO14-2	JO14-2	JO17-2	JO17-2	JO15-2	JO15-2
19.30	JO14-2	JO14-2	JO17-2	JO17-2	JO15-2	JO15-2
19.45	JO14-2	JO14-2	JO17-2	JO17-2	JO15-2	JO15-2
20.00	JO14-2	JO14-2	JO17-2	JO17-2	JO15-2	JO15-2
20.15	JO14-2	JO14-2	JO17-2	JO17-2	JO15-2	JO15-2
20.30	O23-2	O23-2	O23-2	H5	H5	H5
20.45	O23-2	O23-2	O23-2	H5	H5	H5
21.00	O23-2	O23-2	O23-2	H5	H5	H5
21.15	O23-2	O23-2	O23-2	H5	H5	H5
21.30	O23-2	O23-2	O23-2	H5	H5	H5
21.45	O23-2	O23-2	O23-2	H5	H5	H5
22.00						

	VELD 2 (KG)					
17.00	JO9-1	JO9-3	JO9-4	JO9-5	JO9-8	JO10-7
17.15	JO9-1	JO9-3	JO9-4	JO9-5	JO9-8	JO10-7
17.30	JO9-1	JO9-3	JO9-4	JO9-5	JO9-8	JO10-7
17.45	JO9-1	JO9-3	JO9-4	JO9-5	JO9-8	JO10-7
18.00	JO12-4	JO12-5	JO12-6	JO12-7	Bezet	Bezet
18.15	JO12-4	JO12-5	JO12-6	JO12-7	Bezet	Bezet
18.30	JO12-4	JO12-5	JO12-6	JO12-7	Bezet	Bezet
18.45	JO12-4	JO12-5	JO12-6	JO12-7	Bezet	Bezet
19.00	JO16-2	JO16-2	JO16-3	JO16-3	JO17-3	JO17-3
19.15	JO16-2	JO16-2	JO16-3	JO16-3	JO17-3	JO17-3
19.30	JO16-2	JO16-2	JO16-3	JO16-3	JO17-3	JO17-3
19.45	JO16-2	JO16-2	JO16-3	JO16-3	JO17-3	JO17-3
20.00	JO16-2	JO16-2	JO16-3	JO16-3	JO17-3	JO17-3
20.15	JO16-2	JO16-2	JO16-3	JO16-3	JO17-3	JO17-3
20.30	H2	H2	H2	H9	H9	H9
20.45	H2	H2	H2	H9	H9	H9
21.00	H2	H2	H2	H9	H9	H9
21.15	H2	H2	H2	H9	H9	H9
21.30	H2	H2	H2	H9	H9	H9
21.45	H2	H2	H2	H9	H9	H9
22.00						

	VELD 4					
17.00	JO10-3	JO10-5	JO10-6	JO8-3	JO8-5	JO8-6
17.15	JO10-3	JO10-5	JO10-6	JO8-3	JO8-5	JO8-6
17.30	JO10-3	JO10-5	JO10-6	JO8-3	JO8-5	JO8-6
17.45	JO10-3	JO10-5	JO10-6	JO8-3	JO8-5	JO8-6
18.00	JO13-3	JO13-3	JO13-3	JO13-4	JO13-4	JO13-4
18.15	JO13-3	JO13-3	JO13-3	JO13-4	JO13-4	JO13-4
18.30	JO13-3	JO13-3	JO13-3	JO13-4	JO13-4	JO13-4
18.45	JO13-3	JO13-3	JO13-3	JO13-4	JO13-4	JO13-4
19.00	G1 - G2	G1 - G2	G1 - G2	JO19-3	JO19-3	JO19-3
19.15	G1 - G2	G1 - G2	G1 - G2	JO19-3	JO19-3	JO19-3
19.30	G1 - G2	G1 - G2	G1 - G2	JO19-3	JO19-3	JO19-3
19.45	G1 - G2	G1 - G2	G1 - G2	JO19-3	JO19-3	JO19-3
20.00	G1 - G2	G1 - G2	G1 - G2	JO19-3	JO19-3	JO19-3
20.15	G1 - G2	G1 - G2	G1 - G2	JO19-3	JO19-3	JO19-3
20.30	H7	H7	H7	H8	H8	H8
20.45	H7	H7	H7	H8	H8	H8
21.00	H7	H7	H7	H8	H8	H8
21.15	H7	H7	H7	H8	H8	H8
21.30	H7	H7	H7	H8	H8	H8
21.45	H7	H7	H7	H8	H8	H8
22.00						

Donderdag

	OUD RPC					
17.00						
17.15						
17.30						
17.45						
18.00						
18.15	JO13-1	JO13-1	JO13-1	JO16-1	JO16-1	JO16-1
18.30	JO13-1	JO13-1	JO13-1	JO16-1	JO16-1	JO16-1
18.45	JO13-1	JO13-1	JO13-1	JO16-1	JO16-1	JO16-1
19.00	JO13-1	JO13-1	JO13-1	JO16-1	JO16-1	JO16-1
19.15	JO13-1	JO13-1	JO13-1	JO16-1	JO16-1	JO16-1
19.30	JO13-1	JO13-1	JO13-1	JO16-1	JO16-1	JO16-1
19.45						
20.00	JO19-1	JO19-1	JO19-1	H10	H10	H10
20.15	JO19-1	JO19-1	JO19-1	H10	H10	H10
20.30	JO19-1	JO19-1	JO19-1	H10	H10	H10
20.45	JO19-1	JO19-1	JO19-1	H10	H10	H10
21.00	JO19-1	JO19-1	JO19-1	H10	H10	H10
21.15	JO19-1	JO19-1	JO19-1	H10	H10	H10
21.30						
21.45						
22.00						

	VELD 7					
17.00						
17.15						
17.30	JO8-2	JO10-1	JO10-2			
17.45	JO8-2	JO10-1	JO10-2			
18.00	JO8-2	JO10-1	JO10-2			
18.15	JO8-2	JO10-1	JO10-2	JO15-1	JO15-1	JO15-1
18.30				JO15-1	JO15-1	JO15-1
18.45	Keepers	Keepers	Keepers	JO15-1	JO15-1	JO15-1
19.00	Keepers	Keepers	Keepers	JO15-1	JO15-1	JO15-1
19.15	Keepers	Keepers	Keepers	JO15-1	JO15-1	JO15-1
19.30	Keepers	Keepers	Keepers	JO15-1	JO15-1	JO15-1
19.45						
20.00	H1	H1	H1	O23-1	O23-1	O23-1
20.15	H1	H1	H1	O23-1	O23-1	O23-1
20.30	H1	H1	H1	O23-1	O23-1	O23-1
20.45	H1	H1	H1	O23-1	O23-1	O23-1
21.00	H1	H1	H1	O23-1	O23-1	O23-1
21.15	H1	H1	H1	O23-1	O23-1	O23-1
21.30						
21.45						
22.00						

	VELD 2 (KG)					
17.00						
17.15						
17.30	JO13-2	JO13-2	JO13-2	JO9-7	JO9-2	JO11-5
17.45	JO13-2	JO13-2	JO13-2	JO9-7	JO9-2	JO11-5
18.00	JO13-2	JO13-2	JO13-2	JO9-7	JO9-2	JO11-5
18.15	JO13-2	JO13-2	JO13-2	JO9-7	JO9-2	JO11-5
18.30	JO13-2	JO13-2	JO13-2	Vrij	Vrij	Vrij
18.45	JO13-2	JO13-2	JO13-2	Vrij	Vrij	Vrij
19.00	JO17-1	JO17-1	JO17-1	JO19-2	JO19-2	JO19-2
19.15	JO17-1	JO17-1	JO17-1	JO19-2	JO19-2	JO19-2
19.30	JO17-1	JO17-1	JO17-1	JO19-2	JO19-2	JO19-2
19.45	JO17-1	JO17-1	JO17-1	JO19-2	JO19-2	JO19-2
20.00	JO17-1	JO17-1	JO17-1	JO19-2	JO19-2	JO19-2
20.15	JO17-1	JO17-1	JO17-1	JO19-2	JO19-2	JO19-2
20.30	VR1	VR1	VR1	VR2	VR2	VR2
20.45	VR1	VR1	VR1	VR2	VR2	VR2
21.00	VR1	VR1	VR1	VR2	VR2	VR2
21.15	VR1	VR1	VR1	VR2	VR2	VR2
21.30	VR1	VR1	VR1	VR2	VR2	VR2
21.45	VR1	VR1	VR1	VR2	VR2	VR2
22.00						

	VELD 4					
17.00						
17.15						
17.30	JO8-8	JO8-7	JO9-6	JO10-4	JO8-4	Bezet
17.45	JO8-8	JO8-7	JO9-6	JO10-4	JO8-4	Bezet
18.00	JO8-8	JO8-7	JO9-6	JO10-4	JO8-4	Bezet
18.15	JO8-8	JO8-7	JO9-6	JO10-4	JO8-4	Bezet
18.30	MO15-1	MO15-1	MO15-1	MO17-1	MO17-1	MO17-1
18.45	MO15-1	MO15-1	MO15-1	MO17-1	MO17-1	MO17-1
19.00	MO15-1	MO15-1	MO15-1	MO17-1	MO17-1	MO17-1
19.15	MO15-1	MO15-1	MO15-1	MO17-1	MO17-1	MO17-1
19.30	MO15-1	MO15-1	MO15-1	MO17-1	MO17-1	MO17-1
19.45	MO15-1	MO15-1	MO15-1	MO17-1	MO17-1	MO17-1
20.00	MO20-1	MO20-1	MO20-1	VR4	VR4	VR4
20.15	MO20-1	MO20-1	MO20-1	VR4	VR4	VR4
20.30	MO20-1	MO20-1	MO20-1	VR4	VR4	VR4
20.45	MO20-1	MO20-1	MO20-1	VR4	VR4	VR4
21.00	MO20-1	MO20-1	MO20-1	VR4	VR4	VR4
21.15	MO20-1	MO20-1	MO20-1	VR4	VR4	VR4
21.30						
21.45						
22.00						