

HOKKIE: OEFENINGE & KONDISIONERING 2019

SESSIE & TYD	MAANDAG		DINSDAG		WOENSDAG		DONDERDAG	
SESSIE 1 (vroeë oefensessie) 14:30-15:45	o.19A (korthoekies)	o.14A	o.16C	o.16D	GK-oefening (groep 1)	o.14B o.16A	o.14C	o.14A
		o.19C		o.19A		o.14A		o.16C o.19B
SESSIE 2 (laat oefensessie) 15:45-17:00	o.14B	o.16A o.16B	o.14C	o.19B	GK-oefening (groep 2)	o.16B	o.19D	o.19A
		o.19A		o.19D		o.16D o.19C		o.16A
KONDISIONERING 1 15:15-15:45	o.14B, o.16A, o.16B, o.19A		o.14C, o.19B, o.19D		o.16B, o.16D, o.19C		o.19A, o.19D	
KONDISIONERING 2 15:45-16:15	o.14A, o.19C		o.16C, o.16D		o.14A, o.14B, o.16A		o.14C, o.16C, o.19B	
GYMNASIUM 1 14:30-15:15							o.16A	
GYMNASIUM 2 15:45-16:30			o.19A				o.14A	

GK = Doelwagters. Groep 1 = o.14A, o.16AB, o.19AB. Groep 2 = o.14B, o.16CD, o.19CD

PLEK	1	2
SIEN ROOSTER HIER BO		3

1. Mini-Astro
2. Astro (helfte naaste aan Rhenish)
3. Astro (helfte naaste aan Janine Visser Atletiekfasiliteit)

Alle **kondisionering** vind op die Janine Visser Atletiekfasiliteit plaas.

NETBAL: OEFENINGE & KONDISIONERING 2019

PLEK	TYD	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG
SENTRUM	14:30-15:45		o.17AB	o.16AB	o.18AB
	15:45-17:00		o.15AB		o.14AB
BAAN 1	14:30-15:45	o.17AB	o.15CD	o.15CD	o.17AB
	15:45-17:00	o.18AB	o.18AB	o.14EF	o.14EF
BAAN 2	14:30-15:45		o.16CD		
	15:45-17:00		o.18CD	o.18CD	o.16CD
BAAN 3	14:30-15:45	o.16AB			o.16AB
	15:45-17:00	o.15AB	o.14AB	o.14AB	o.15AB
BAAN 4	14:30-15:45		o.15EF		o.16EF
	15:45-17:00	o.14CD	o.16EF	o.14CD	o.15EF
JANINE VISSER ATLETIEKFASILITEIT	Kondisionering 1 15:15-15:45	o.14CD, o.15AB	o.14AB, o.16EF, o.18AB, o.18CD	o.14AB, o.14CD, o.14EF, o.18CD	o.14EF o.15AB, o.15EF, o.16CD
	Kondisionering 2 15:45-16:15	o.16AB	o.15CD, o.15EF o.16CD, o.17AB	o.15CD	o.18AB, o.16AB, o.16EF, o.17AB
GIMNASIUM	Gimnasium 1 15:15-15:45	o.18AB	o.15AB		o.14AB
	Gimnasium 2 15:45-16:15	o.17AB		o.16AB	