

## BC RANDSTAD – JUNIOREN

### TRAININGSSHEMA 2023/24 - vanaf 15 oktober 2023

#### Basis trainingsgroepen (in niet-competitieweken)

#### TRAININGSGROEPEN ZONDAG EN DINSDAG: AFMELDEN!

We gaan ervan uit dat iedereen uit de onderstaande indeling op zondag of dinsdag komt trainen, tenzij uiterlijk op zondag 08.30 uur of dinsdag 17.00 uur, voor de start van de training, via WhatsApp aan Chris van Dop (06 - 31 63 97 97) is doorgegeven dat je die dag niet komt. Help ons daarbij, zodat we weten wie er komen en de aanwezigheid kunnen bijhouden.

Zondag: warming up alle leden, daarna trainingsgroepen en partijen spelen.

Dinsdag: één trainingsgroep, inclusief korte warming-up.

#### Dinsdag - Locatie De Altis

Mini's (4 t/m 8 jaar)						
Hulptrainer Chris met mini- begeleidersgroep	Deelnemers - groep mini's					
	warming up, parcours en training					
	2 banen en gebied voor baan 5					
17.30 - 18.30 uur	Adam	Kylian	<u>Mogen komen, na melding aan Chris:</u>			
	Emily	Sanidhya	Brandon	Femke	Sebe	
	Harshika (jr)	Zina	Daniel	Giovanny	Sophie	
	Jordan		Harvee	Phoebe		
	7			8		

Junioren en overgangsleden (9 t/m 18 jaar)						
Trainer George met 1 begeleider	Deelnemers Training					
	Dinsdag groep 1					
	4 banen, zo nodig met tussennetten					
18.30 - 19.30 uur	Amei	Fleur	Marit	<u>Mogen komen, na melding aan Chris:</u>		
	Aruna	Jake	Vinaya	Arfan	Loek	Srinidhi
	Cindy	Jens	Vishek	Arkin	Luca	Yusef
	Dieter	Koen	Xaffir	Eliyah	Nasra	
	Eason	Lisa	Yicheng	Fahrijal	Nina	
	Elisa	Maia		Khalid	Sanskriti	
	17			12		

Trainer Martin met 1 begeleider	Deelnemers Training					
	Dinsdag groep 2					
	(5 banen, zo nodig met tussennetten)					
18.30 - 19.30 uur	Aivher	Eline	Jasmijn	Léonie	Sana	<u>Mogen komen, na melding aan Chris:</u> Alexander Dion Michael
	Benjamin	Elmie	Jayden	Louis	Thijmen	
	Bink	Fabian	Jessica	Mandeya	Wolf	
	Bram	Florian	Julian	Mark	Xamia	
	Chris	Haoxuan	Karsten	Reyanshi	Ziggy	
	Dagmar	Jalea	Keyano	Rohat	Zoyaan	
		30			3	

Iedereen die formeel lid is per 14 oktober 2023, is ingedeeld in een trainingsgroep!

Als je nooit komt op dinsdag, dan graag een bericht naar Chris, met bevestiging door 1 van de ouders.