

| Trainingschema (1) : NORMAAL | | | | | | Trainingschema (2) : ALTERNATIEF | | | | | | | | |
|------------------------------|-----------------------------------|---|---|-----------------------------------|-----------|----------------------------------|-----------------------------------|--|--|--|--|----------------------------|------------------------|-----------------------------------|
| Maandag | Maandag 17:45 uur | Kunstgras 1 JO9-4 JO8-1 JO8-2 | Kunstgras 2 JO11-4 JO9-1 JO9-2 | Wetra-veld 3 | | Maandag 17:45 uur | Maandag 17:45 uur | Kunstgras 1 JO8-1/2 MO15-2 MO13 | MO11 JO11-4 | Kunstgras 2 JO10-1 t/m JO10-4 | JO9-1 t/m JO9-5 | Wetra-veld 3 | Maandag 17:45 uur | |
| | 19:00 uur | SELECTIEPROCEDURE JO17 | | SELECTIEPROCEDURE JO14/15 | | 19:00 uur | 19:00 uur | Keepers- training | MO15-1 JO15-1 | JO17-1 JO17-2 | JO13-1 JO13-5 | | 19:00 uur | |
| | 19:30 uur | | | | | 19:30 uur | 19:30 uur | | | | | | 19:30 uur | |
| | 20:15 uur | JO16-1 | | JO19-3 | JO17-5 | | 20:15 uur | 20:15 uur | Dames-1 MO17-1 MO17-2 | JO17-3 JO19-3 | JO17-5 JO16-1 | | 20:15 uur | |
| 21:30 uur | | | | | 21:30 uur | 21:30 uur | 21:30 uur | | | | | 21:30 uur | | |
| Dinsdag | Dinsdag 17:45 uur | Kunstgras 1 SELECTIEPROCEDURE JO10/JO11 | Kunstgras 2 JO15-2 JO14-3 | Wetra-veld 3 | | Dinsdag 17:45 uur | Dinsdag 17:45 uur | JO15-2 | JO11-2 JO11-3 | JO14-3 | | Wetra-veld 3 | Dinsdag 17:45 uur | |
| | 19:00 uur | SELECTIEPROCEDURE JO12/JO13 | JO12-1 | JO12-3 JO12-4 | JO13-4 | JO14-4 Warming- up | 19:00 uur | 19:00 uur | JO14-1 JO14-2 JO15-3 | JO14-4 JO11-1 JO12-1 | JO13-2 JO13-3 JO13-4 | JO12-2 JO12-3 JO12-4 | 19:00 uur | |
| | 20:15 uur | SELECTIEPROCEDURE JO19 | | Zon-2 | Zon-1 | | 20:15 uur | 20:15 uur | JO19-1 | JO19-2 JO17-4 | Zondagselectie | | 20:15 uur | |
| | 21:30 uur | | | | | 21:30 uur | 21:30 uur | 21:30 uur | | | | | 21:30 uur | |
| Woensdag | Woensdag Middag 14:00/17:00 | JO9-1/2 + JO8-1/2/3/4 + JO7-1/2/3/4 | | | | Wetra-veld 3 | Woensdag Middag 14:00/17:00 | Woensdag Middag 14:00/17:00 | JO9-1/2/3/4 + JO8-1/2/3/4 + JO7-1/2/3/4 | | | | Wetra-veld 3 | Woensdag Middag 14:00/17:00 |
| | 17:45 uur | MO13 MO11 | MO9 JO14-4 | | JO10-3 | | 17:45 uur | 17:45 uur | MO13 MO11 | MO9 JO14-4 | JO11-4 JO9-3 JO9-4 | JO10-2 JO10-3 JO10-4 | 17:45 uur | |
| | 19:00 uur | SELECTIEPROCEDURE JO17 | SELECTIEPROCEDURE JO14/15 | G-team | | | 19:00 uur | 19:00 uur | JO17-2 JO15-1 | JO13-1 JO13-5 | G-team | MO15-1 MO15-2 | 19:00 uur | |
| | 20:15 uur | ZAT-3 | ZON-3 | ZON-5 | ZON-4 | | 20:15 uur | 20:15 uur | JO17-1 Zon-4 | Dames-1 MO17-1 | JO19-3 JO17-5 JO16-1 | Zon-3 Zon-5 Zat-3 | 20:15 uur | |
| | 21:30 uur | | | | | 21:30 uur | 21:30 uur | 21:30 uur | | | | | 21:30 uur | |
| Donderdag | Donderdag 17:45 uur | Kunstgras 1 SELECTIEPROCEDURE JO10/JO11 | Kunstgras 2 JO13-2 JO13-3 | Wetra-veld 3 | | Donderdag 17:45 uur | Donderdag 17:45 uur | JO13-2 JO13-3 JO13-4 | JO11-2 JO12-2 | JO12-3 JO14-3 | JO12-4 JO11-3 JO10-1 | Wetra-veld 3 | Donderdag 17:45 uur | |
| | 19:00 uur | SELECTIEPROCEDURE JO12/JO13 | JO17-4 | | | Warming- up | 19:00 uur | 19:00 uur | JO14-1 JO14-2 | JO14-4 JO15-2 | JO17-3 JO17-4 | JO15-3 JO12-1 JO11-1 | 19:00 uur | |
| | 20:15 uur | SELECTIEPROCEDURE JO19 | Lagere senioren | Zondagselectie | | | 20:15 uur | 20:15 uur | JO19-1 JO19-2 | Zondagselectie | | | 20:15 uur | |
| | 21:30 uur | | | | | 21:30 uur | 21:30 uur | 21:30 uur | Lagere Senioren | | | | 21:30 uur | |
| Vrijdag | Vrijdag 18:00 uur | Kunstgras 1 SELECTIEPROCEDURE | Kunstgras 2 SELECTIEPROCEDURE | Wetra-veld 3 SELECTIEPROCEDURE | | Vrijdag 18:00 uur | Vrijdag 18:00 uur | JO17-1 | JO15-1 | JO14-1 | JO13-1 JO13-5 | Wetra-veld 3 | Vrijdag 18:00 uur | |
| | 19:00 uur | SELECTIEPROCEDURE | SELECTIEPROCEDURE | Zondag- selectie | | | 19:00 uur | 19:00 uur | Keepers- academy Keeppstrong | Zondag- selectie | | | 19:00 uur | |
| | 19:30 uur | Dames 30+ | | | | 19:30 uur | 19:30 uur | 19:30 uur | | JO19-1 | Dames Zat-2 Wed. 35+1 35+2 | | 19:30 uur | |
| | 21:30 uur | | | | | 21:30 uur | 21:30 uur | 21:30 uur | | | | | 21:30 uur | |