



Leeftijdscategorieën en trainingsfrequentie

Groep		Leeftijd	Hoe vaak?
Minioren	Meisjes	tot 11 jaar	1 - 3 keer
	Jongens	tot 12 jaar	1 - 3 keer
Junioren	Meisjes	11 - 14 jaar	2 - 4 keer
	Jongens	12 - 16 jaar	2 - 4 keer
Jeugd	Meisjes	14 - 16 jaar	3 - 5 keer
	Jongens	16 - 18 jaar	3 - 5 keer
	Triatleten	14 - 18 jaar	1 keer
Senioren	Dames	16 jaar en ouder	3 - 5 keer
	Heren	18 jaar en ouder	3 - 5 keer
	Triatleten	18 jaar en ouder	tot 2 keer
Selectie (A, B en C)			ca. 6 keer per week

Een zwemmer die overgaat naar de junioren is automatisch lid van de C-selectie. Op basis van zwemtijden, inzet, opkomst en op aangeven van de (hoofd)trainer schuift een zwemmer door naar de B of A-selectie. De trainingsintensiteit neemt navenant toe. Zo traint de B-selectie maximaal 5 - 6 keer per week en de A-selectie zelfs minimaal 6 keer.