



PAUL ROOS  
GIMNASIUM – GYMNASIUM

**RUGBY**  
**IN-SEASON TRAINING PROGRAM**  
**13 Maart - 20 Maart**

**RUDELPH**



# Paul Roos Rugby

## 13 Maart - 20 Maart



### Maandag 13 March

Tyd	Hoofveld	Rivierveld	Volkskombuis	Meulsloot	Doornbosch	Indoor	Gym Veld
06:00-06:45						19AB	
14:40-15:50	19CD	15CD	15ABC	14CD	14AB		
15:50-17:00	19EFG	16ABC	15ABC	14EFG			
17:00-18:00							

### Dinsdag 14 March

Tyd	Hoofveld	Rivierveld	Volkskombuis	Meulsloot	Doornbosch	Indoor	Gym Veld
06:00-06:45							
14:40-15:50	Eikestad	Eikestad	16AB	Eikestad	19AB		
15:50-17:00	Eikestad	Eikestad	16CDEF	Eikestad	19AB		
17:00-18:00							

### Woensdag 15 March

Tyd	Hoofveld	Rivierveld	Volkskombuis	Meulsloot	Doornbosch	Indoor	Gym Veld
06:00-06:45							
14:40-15:50	Closed	19AB	15EF	14CD	14AB		
15:50-17:00	Closed	15CD	15AB	14EFG	14AB		
17:00-18:00							

### Donderdag 16 March

Tyd	Hoofveld	Rivierveld	Volkskombuis	Meulsloot	Doornbosch	Indoor	Gym Veld
06:00-06:45							
14:40-15:50	Closed	19 EFG	16EF	15EF	14AB		
15:50-17:00	Closed	19 AB	15AB	19CD	16AB	16CD	
17:00-18:00							