

| Week 1 | Maandag | Zaal | Zaaldeel | Start tijd | Eind tijd | Team |
|--------|------------------|-------------|-----------------|-------------------|------------------|-------------|
| | | Werft | Hele zaal | 17:00 | 18:00 | MD2 |
| | | Wetering | Hele zaal | 17:30 | 18:30 | MC3 |
| | | Wetering | Halve zaal | 18:30 | 21:00 | |
| | | Wetering | Halve zaal | 21:00 | 22:00 | MA4 |
| | Dinsdag | Zaal | Zaaldeel | Start tijd | Eind tijd | Team |
| | | Werft | Hele zaal | 17:00 | 18:00 | MD1 |
| | | Wetering | Hele zaal | 17:30 | 19:00 | MB1 |
| | | Wetering | Hele Zaal | 19:00 | 20:00 | MA2 MA3 |
| | Woensdag | Zaal | Zaaldeel | Start tijd | Eind tijd | Team |
| | | Werft | Hele zaal | 15:30 | 17:00 | 8 tallen |
| | | Werft | Hele zaal | 17:00 | 18:00 | MC1 |
| | | Wetering | Hele zaal | 17:00 | 18:00 | MD3 MD4 |
| | | Wetering | Hele zaal | 18:00 | 19:00 | D1 Optie |
| | | Wetering | Halve zaal | 19:00 | 20:00 | MC5 |
| | Donderdag | Zaal | Zaaldeel | Start tijd | Eind tijd | Team |
| | | Wetering | Hele zaal | 17:30 | 19:00 | MB5 MB6 |
| | | Wetering | Hele Zaal | 19:00 | 20:30 | MB4 |
| | | Wetering | Halve zaal | 20:30 | 22:00 | D6 |
| | Vrijdag | Zaal | Zaaldeel | Start tijd | Eind tijd | Team |
| | | Werft | Hele zaal | 17:00 | 18:00 | MC2 |
| | | Werft | Hele zaal | 18:00 | 19:00 | MB3 MB2 |
| | | Werft | Hele zaal | 19:00 | 20:00 | D8 |
| | | Werft | Hele zaal | 20:00 | 21:00 | DJ2 |
| | | Werft | Hele zaal | 21:00 | 22:00 | D2/ D4 |
| | | Wetering | Hele zaal | 17:30 | 18:30 | MD5 |
| | | Wetering | Hele zaal | 18:30 | 19:30 | MC4 |



| Week overzicht | Datum maandag |
|----------------|---------------|
| 1 | 17-jan |
| 2 | 24-jan |
| 3 | 31-jan |

| Week 2 | Maandag | Zaal | Zaaldeel | Start tijd | Eind tijd | |
|--------|------------------|-------------|-----------------|-------------------|------------------|------------------|
| | | Werft | Hele zaal | 17:00 | 18:00 | MD2 |
| | | Wetering | Hele zaal | 17:30 | 18:30 | MC3 |
| | | Wetering | Halve zaal | 18:30 | 21:00 | Keepers training |
| | | Wetering | Halve zaal | 21:00 | 22:00 | DJ2 |
| | Dinsdag | Zaal | Zaaldeel | Start tijd | Eind tijd | |
| | | Werft | Hele zaal | 17:00 | 18:00 | MD1 |
| | | Wetering | Hele zaal | 17:30 | 19:00 | MA2 |
| | | Wetering | Hele Zaal | 19:00 | 20:00 | MB1 |
| | Woensdag | Zaal | Zaaldeel | Start tijd | Eind tijd | |
| | | Werft | Hele zaal | 15:30 | 17:00 | 8 tallen |
| | | Werft | Hele zaal | 17:00 | 18:00 | MC5 |
| | | Wetering | Hele zaal | 17:00 | 18:00 | MD3 |
| | | Wetering | Hele zaal | 18:00 | 19:00 | MD4 |
| | | Wetering | Halve zaal | 19:00 | 20:00 | MB6 |
| | Donderdag | Zaal | Zaaldeel | Start tijd | Eind tijd | |
| | | Wetering | Hele zaal | 17:30 | 19:00 | MB4 MC1 |
| | | Wetering | Hele Zaal | 19:00 | 20:00 | MA4 MA3 |
| | | Wetering | Halve zaal | 20:00 | 21:00 | MB5 |
| | | Wetering | Halve zaal | 21:00 | 22:00 | H10 |
| | Vrijdag | Zaal | Zaaldeel | Start tijd | Eind tijd | |
| | | Werft | Hele zaal | 17:00 | 18:00 | MC2 |
| | | Werft | Hele zaal | 18:00 | 19:00 | MB3 |
| | | Werft | Hele zaal | 19:00 | 20:00 | MB2 |
| | | Werft | Hele zaal | 20:00 | 21:00 | D8 |
| | | Werft | Hele zaal | 21:00 | 22:00 | D6 D2-4 |
| | | Wetering | Hele zaal | 17:30 | 18:30 | MD5 |
| | | Wetering | Hele zaal | 18:30 | 19:30 | MC4 |

| Week 3 | | Zaal | Zaaldeel | Start tijd | Eind tijd | | |
|------------------|----------|------------|----------|------------|-----------|----------|------|
| Maandag | Werft | Hele zaal | | 17:00 | 18:00 | MD2 | |
| | Wetering | Hele zaal | | 17:30 | 18:30 | MC3 | |
| | Wetering | Halve zaal | | 18:30 | 21:00 | | |
| | Wetering | Halve zaal | | 21:00 | 22:00 | MA3 | |
| Dinsdag | Werft | Hele zaal | | 17:00 | 18:00 | MD1 | |
| | Wetering | Hele zaal | | 17:30 | 19:00 | MB1 | |
| | Wetering | Hele Zaal | | 19:00 | 20:00 | MB3 | |
| Woensdag | Werft | Hele zaal | | 15:30 | 17:00 | 8 tallen | |
| | Werft | Hele zaal | | 17:00 | 18:00 | MC5 | |
| | Wetering | Hele zaal | | 17:00 | 18:00 | MD3 | |
| | Wetering | Hele zaal | | 18:00 | 19:00 | MD4 | |
| | Wetering | Halve zaal | | 19:00 | 20:00 | MC1 | |
| Donderdag | Wetering | Hele zaal | | 17:30 | 19:00 | MB5 | MB6 |
| | Wetering | Hele Zaal | | 19:00 | 20:30 | MB2 | MA4 |
| | Wetering | Halve zaal | | 20:30 | 22:00 | D8 | |
| Vrijdag | Werft | Hele zaal | | 17:00 | 18:00 | MC2 | |
| | Werft | Hele zaal | | 18:00 | 19:00 | MB4 | |
| | Werft | Hele zaal | | 19:00 | 20:00 | MA2 | DJ2 |
| | Werft | Hele zaal | | 20:00 | 21:00 | MA1 | |
| | Werft | Hele zaal | | 21:00 | 22:00 | D6 | D2-4 |
| | Wetering | Hele zaal | | 17:30 | 18:30 | MD5 | |
| | Wetering | Hele zaal | | 18:30 | 19:30 | MC4 | |