

RUGBY: Oefenprogram 20 Februarie - 26 Februarie 2012			
	Gym	TRX (Gym)	Veld
Maandag			
05:50 - 06:50	o/19-almal		
14:30 - 15:15	o/14		o/15 (Rivierveld), o/19 Hoofveld (15:00 - 16:45)
15:15 - 16:00	o/15		o/14 (Rivierveld), o/19 Hoofveld (15:00 - 16:45)
16:15 - 17:00			o/14 (Rivierveld), o/19 Hoofveld (15:00 - 16:45)
Dinsdag			
05:50 - 06:50	o/19-almal		
14:30 - 15:15			o/16 (Rivierveld)
15:15 - 16:00		o/16	
16:15 - 17:00		Krieket (A-spanne)	
Woensdag			
05:50 - 06:50			
14:30 - 15:15	o/16		o/14 (Rivierveld), o/15 (Rivierveld), o/19-Hoofveld (15:00 - 16:45)
15:15 - 16:00		o/15	o/14 (Rivierveld), o/16 Skills (Rivierveld), o/19-Hoofveld (15:00 - 16:45)
16:15 - 17:00	Krieket (A-spanne)	o/14	o/19-Hoofveld (15:00 - 16:45)
Donderdag			
05:50 - 06:50			
14:30 - 15:15			o/16 (Rivierveld) , Hoofveld (15:00 - 16:45)
15:15 - 16:00	o/16		o/19-almal - Hoofveld (15:00 - 16:45)
16:15 - 17:00			o/19-almal - Hoofveld (15:00 - 16:45)
Vrydag			
13:30 - 16:00			o/19-Almal (Hoofveld)

**** Alle spelers moet asb monskerms na die veldsessies toe bring.**