

Träningsstider från vecka 11 vt 2021

	Elit / A - Gruppen	B-gruppen	C-gruppen	Pirayan	Mörten	Späckhuggaren
Måndag	16:00-18:15	18:30-20:00 Lindö enl. spec schema	18:30-20:00 Lindö enl. spec schema			
Tisdag	15:45-18:00			18:30-20:00	17:20-18:40	
Onsdag		17:40-19:30	18:10-19:50	16:15-18:00		
Torsdag	16:00-18:15	18:00-20:00				18:30-19:45
Fredag	15:30-17:45	17:30-19:30	17:45-19:45			
Lördag	07:45-10:00					
Söndag		07:45-09:45	07:45-09:45	17:40-19:30	14:20-16:10	08:50-10:00
Elit/A kör gym 1-2 gånger/v enl spec schema samt simning för vissa må,ti,fr morgon						