

Träningsstider vecka 24-28 2019					
	Elitgruppen	A-gruppen	B-gruppen	C-gruppen	
Mån 10/6	16.00-18.45	17.45-20.00	18.30-20.00(land)	18.30-20.00(land)	
Tis 11/6	16.30-18.30	17.30-20.00			
Ons 12/6	06.45-08.30	15.45-18.30	18.15-20.00	17.45-19.30	
Tors 13/6	06.45-08.30				
Lör 15/6	07.45-10.00	07.45-10.00			
Sön 16/6	17.30-19.30	17.30-19.30	07.45-10.00	07.45-10.00	
Mån 17/6	13.45-15.30 simskolan 18.30-20.15	13.45-15.30 simskolan 18.30-20.15			
Tis 18/6	07.45-09.45	07.45-09.45	18.30-20.15	18.30-20.15	
Ons 19/6	13.45-15.30 simskolan 18.30-20.15	13.45-15.30 simskolan 18.30-20.15			
Tors 20/6	07.30-09.30	07.30-09.30	09.15-11.00	09.15-11.00	
Sön 23/6	16.15-18.00	16.15-18.00(Sum-Sim)			
Mån 24/6	13.45-15.30 simskolan 18.30-20.30	13.45-15.30 simskolan 18.30-20.30			
Tis 25/6	07.45-09.45	07.45-09.45	18.30-20.15	18.30-20.15	
Ons 26/6	13.45-15.30 simskolan 18.30-20.15	13.45-15.30 simskolan 18.30-20.15			
Tors 27/6	07.30-09.30	07.30-09.30	09.15-11.00	09.15-11.00	
Sön 30/6	17.45-19.30	17.45-19.30	17.45-19.30	17.45-19.30	
Mån 1/7	13.45-15.30 simskolan 18.30-20.15	13.45-15.30 simskolan 18.30-20.15			
Tis 2/7	07.45-09.30	07.45-09.30	18.30-20.15	18.30-20.15	
Ons 3/7	13.45-15.30 simskolan 18.30-20.15	13.45-15.30 simskolan 18.30-20.15			
Tors 4/7	07.45-09.30	07.45-09.30	09.15-10.45	09.15-10.45	
Sön 7/7	17.30-19.15(Sum-Sim)	17.30-19.15(Sum-Sim)			
Mån 8/7	14.00-15.30(Sum-Sim)	14.00-15.30(Sum-Sim)			
Tis 9/7	08.00-09.30(Sum-Sim)	08.00-09.30(Sum-Sim)			
Ons 10/7	14.00-15.30(Sum-Sim)	14.00-15.30(Sum-Sim)			
När det står simskola, så är den träningen för de som jobbar i simskolan och ej kan träna på kvällen					
Gym för Elit och A körs på valfri tid och kravet är att ni är minst två som tränar ihop					