

# Sommarträning Himlabadet



SM/JSM-A & SUMSIM Äldre

## Vecka 25

Måndag 15/6	07.00-09.00 *20 min	18.10-20.30 *20 min
Tisdag 16/6		16.30-19.00 *30 min
Onsdag 17/6	07.00-09.00* 20 min	18.10-20.30 *20 min
Torsdag 18/6		16.30-19.00 *30min
Fredag 19/6		09:30-10:30 Dyket
Lördag 20/6		Midsommardagen
Söndag 21/6		15:40-18:00 *20min

## Vecka 26

Måndag 22/6	07.00-09.00 *20 min	18.10-20.30 *20 min
Tisdag 23/6		16.30-19.00 *30 min
Onsdag 24/6	07.00-09.00 *20 min	18.10-20.30 *20 min
Torsdag 25/6		16.30-19.00 *30min
Fredag 26/6		Riksmästerskapen (sollefteå)
Lördag 27/6	Riksmästerskapen (sollefteå)	Riksmästerskapen (sollefteå)
Söndag 28/6	Riksmästerskapen (sollefteå)	

## Ledighet vecka 27-29

Träningen börjar på utsatt tid simmaren är ombytt till landträningskläder för uppvärmning

## Preliminärt träningschema kan komma att förändras

Dyket= landträning och simträning Södraberget= landträning Matfors = landträning och simträning Juniskär= landträning och simträning Utrustning: Vätträkt rekommenderas.
--

## Vecka 30

Måndag 20/7	07.00-09.00 *20 min	
Tisdag 21/7		16.30-19.00 *30 min
Onsdag 22/7	07.00-09.00 *20 min	
Torsdag 23/7		16.30-19.00 *30min
Fredag 24/7	08.40-11.00 *20min	
Lördag 25/7		
Söndag 26/7		

## Vecka 31

Måndag 27/7	07.00-09.00 *20 min	17:30-19:00 Södraberget (Hinderbana)
Tisdag 28/7		16.30-19.00 *30 min
Onsdag 29/7	07.00-09.00 *20 min	17:30-19:00 Dyket
Torsdag 30/7		16.30-19.00 *30min
Fredag 31/7	08:40-11:00 *20min	
lördag 1/8		
söndag 2/8		16:00-17:30 Södraberget (Hinderbana)

## Vecka 32

Måndag 3/8	07.00-09.00 *20 min	17:30-19:00 Dyket
Tisdag 4/8		16.30-19.00 *30 min
Onsdag 5/8	07.00-09.00 *20 min	17:30-19:00 Matfors Ljungan
Torsdag 6/8		16.30-19.00 *30min
Fredag 7/8	08:40-11:00 *20 min	
Lördag 8/8		Swimrun juniskär =)
Söndag 9/8		16:00-17:30 Åkersviken 32 (juniskär)

## Vecka 33

Måndag 10/8	07.00-09.00 *20 min	18.00-20.30 *30 min
Tisdag 11/8		17.00-18.30 Dyket
Onsdag 12/8	07.00-09.00 *20 min	18.00-20.30 *30 min
Torsdag 13/8		17.00-18.30 Dyket
Fredag 14/8	08.40-11.00 *20 min	
Lördag 15/8		
Söndag 16/8		

## Vecka 34

Måndag 17/8	07:00-09:00 *20 min	18:00-20:30 *30min
Tisdag 18/8	09:00-10:30 styrka	16:30-19:00 *30min
Onsdag 19/8	07:00-09:00 *20 min	18:00-20:30 *30min
Torsdag 20/8		16.30-19.00 *30min
Fredag 21/8		
Lördag 22/8		Kickoff
Söndag 23/8		Återkommer med info, Önskar närvaro av samtliga

## Vecka 35-39

måndag		16:40-19:00 *20 min
tisdag		16:40-19:00 *20 min
onsdag	06:30-08:00 *15 min (Ej NIU)	17:10-19:30 *20 min Njurunda
torsdag		16:40-19:00 *20 min
fredag	06:30-08:00 *15 min (Ej NIU)	16:40-19:00 *20 min
lördag		
söndag		15:40-18:00 *20 min