

Seniorelit

Måndag	17:10-19:15 G1 18:40-20:45 G2
Tisdag	16:40-19:00*
Onsdag	06:15-08:00* 17:10-19:30 (Från V.8 18:40-21:00*)
Torsdag	18:40-21:00*
Fredag	16:40-19:00*
Söndag	17:40-19:30

*Himlabadet

Styrketräning 2-4 pass/veckan vi pratar ihop oss om individuell plan för enskild simmare.

Uppvärmning börjar på utsatt träningstid alltid 20 minuter egen uppvärmning.

Junior/Senior

Måndag	17:10-19:15 G1 18:40-20:45 G2
Tisdag	16:40-19:00*
Onsdag	06:15-08:00* 17:10-19:30 (Från V.8 18:40-21:00*)
Torsdag	18:40-21:00*
Fredag	16:40-19:00*
Söndag	17:40-19:30

*Himlabadet

Styrketräning 2-4 pass/veckan vi pratar ihop oss om individuell plan för enskild simmare.

Uppvärmning börjar på utsatt träningstid alltid 20 minuter egen uppvärmning.

Ungdom

Måndag	18:40-20:45*
Onsdag	06:15-08:00** start i mars 18:40-20:45*
Torsdag	18:40-20:45*
Fredag	16:55-18:30*
Söndag	17:40-19:30*

**Himlabadet
*Träning börjar på utsatt tid och är först 20 minuters uppvärmning

Ungdom yngre

Måndag	16:30-17:30
Onsdag	19:10-20:00**
Torsdag	18:40-20:15*
Fredag	16:00-17:15
Söndag	15:40-17:20*

*Träning börjar på utsatt tid och är först 20 minuters uppvärmning
** Fys i B-hallen

Simiaden

Måndag	18:00-18:45**
Tisdag	16:30-17:30
Onsdag	16:45-17:30
Söndag	15:40-17:20*

*Träning börjar på utsatt tid och är först 20 minuters uppvärmning
** Fys i B-hallen