

Träningschema vecka 35-38



Vecka 35	SM/JSM-A/Sumsim -A	Sumsim	Simiaden
måndag 27/8	17.15-19.00*	16.00-17.15*	16.00-17.15*
tisdag 28/8	17.00-19.00**	17.00-19.00**	
onsdag 29/8	17.00-19.00*	16.00-17.00*	16.00-17.00*
torsdag 30/8	19.00-21.00** Njurunda	19.00-21.00** Njurunda	19.00-21.00** Njurunda
fredag 31/8	06.30-07.30 Njurunda/17.00-19.00*	06.30-07.30 Njurunda/18.00-19.00 Moove	18.00-19.00 Moove
lördag 1/9			
söndag 2/9	09.00-11.00 Njurunda	09.00-11.00 Njurunda	09.00-11.00 Njurunda
Vecka 36	SM/JSM-A/Sumsim -A	Sumsim	Simiaden
måndag 3/9	17.15-19.00*	16.00-17.15*	16.00-17.15*
tisdag 4/9	17.00-19.00**	17.00-19.00**	
onsdag 5/9	17.00-19.00*	16.00-17.00*	16.00-17.00
torsdag 6/9	19.00-21.00** Njurunda	19.00-21.00** Njurunda	19.00-21.00** Njurunda
fredag 7/9	06.30-07.30 Njurunda/17.00-19.00 Njurunda*	06.30-07.30 Njurunda/18.00-19.00 Moove	18.00-19.00 Moove
lördag 8/9			
söndag 9/9	09.00-10.45 Njurunda	09.00-10.45 Njurunda	09.00-10.45 Njurunda
Vecka 37	SM/JSM-A/Sumsim -A	Sumsim	Simiaden
måndag 10/9	17.15-19.00*	16.00-17.15*	16.00-17.15*
tisdag 11/9	17.00-19.00**	17.00-19.00**	
onsdag 12/9	17.00-19.00*	16.00-17.00*	16.00-17.00*
torsdag 13/9	19.00-21.00** Njurunda	19.00-21.00** Njurunda	19.00-21.00** Njurunda
fredag 14/9	06.30-07.30 Njurunda/17.00-19.00 Njurunda*	06.30-07.30 Njurunda/18.00-19.00 Moove	18.00-19.00 Moove
lördag 15/9			
söndag 16/9	16.00-18.00*	16.00-18.00*	15.00-16.00*
Vecka 38	SM/JSM-A/Sumsim -A	Sumsim	Simiaden
måndag 17/9	17.15-19.00*	16.00-17.15*	16.00-17.15*
tisdag 18/9	17.00-19.00**	17.00-19.00**	
onsdag 19/9	17.00-19.00*	16.00-17.00*	16.00-17.00*
torsdag 20/9	19.00-21.00** Njurunda	19.00-21.00** Njurunda	19.00-21.00** Njurunda
fredag 21/9	06.30-07.30 Njurunda/17.00-19.00 Njurunda*	06.30-07.30 Njurunda/18.00-19.00 Moove	18.00-19.00 Moove
lördag 22/9			
söndag 23/9	16.00-18.00*	16.00-18.00*	15.00-16.00*

fr.o.m. vecka 39 simmar vi insomhus enbart

* = uppvärmning 20 min innan
 ** = fysträning 45 min innan