

Tränings­tider Som­mare­n 2018

Efter 24 Juni är det endast träning för de som deltar på SUM SIM, NUSS eller JSM/SM

		Elit	A	B	C
Mån	18 juni	12:30-14:30 simning			
Tis	19 juni	06:30-08:15 simning(om ej kväll) 07:30-09:00 Gym 18:30-20:30 styrka + simning	06:30-08:15 simning(om ej kväll) 07:30-09:00 Gym 18:30-20:30 styrka + simning	08:00-10:00 simning	08:00-10:00 simning
Ons	20 juni	12:30-14:30 simning			
Tor	21 juni	06:30-08:15 simning(om ej kväll) 18:30-20:30 styrka + simning	06:30-08:15 simning(om ej kväll) 18:30-20:30 styrka + simning	08:00-10:00 simning	08:00-10:00 simning
Fre	22 juni	Midsommarafton			
Lör	23 juni	Midsommardagen			
Sön	24 juni	17:45-20:00 simning	17:45-20:00 simning	16:30-18:15 simning	16:30-18:15 simning
V. 26					
Mån	25 juni	12:30-14:30 simning			
Tis	26 juni	06:30-08:15 simning(om ej kväll) Sumsimmare 08:15-10:00 18:30-20:30 styrka + simning	Sumsimmare 08:15-10:00 18:30-20:30 styrka + simning	08:00-10:00 simning	08:00-10:00 simning
Ons	27 juni	12:30-14:30 simning	12:30-14:30 simning(SumSim, SM)	16:15-18:15 styrka + simning	16:15-18:15 styrka + simning
Tor	28 juni	06:30-08:15 simning	06:30-08:15 simning	08:00-10:00 simning	08:00-10:00 simning
Fre	29 juni	13:00-14:30 simning			
Lör	30 juni				
Sön	1 juli	17:45-20:00 simning	17:45-20:00 simning	16:30-18:15 simning	16:30-18:15 simning
V. 27					
Mån	2 juli	13:00-14:30 simning			
Tis	3 juli	06:45-08:00(SM) 18:30-20:30 styrka + simning	06:45-08:00(SM) 18:30-20:30 styrka + simning	08:00-10:00 simning	08:00-10:00 simning
Ons	4 juli	13:00-14:30 simning			
Tor	5 juli	19:00-20:30 simning	19:00-20:30 simning	19:00-20:30 simning	19:00-20:30 simning