

TRÄNING 18/2 - 25/2 Tävlingsgrupper, Mörten, Pirayan och Triathleter

Sö	18-feb.	08.00-10.00	B C	Simning
		16.30-18.00	Mörten Pirayan	Simning
Må	19-feb.	07.30-09.30	Elit	Simning
		07.30-10.30	A	Styrka+Simning fr 08.45
		16.00-18.45	Elit	Simning+Landträning
Ti	20-feb.	0730-0900	Elit	Styrka
		07.45-10.00	A	Simning
		08.30-10.45	B	Simning
		16.00-18.15	Elit+A	Simning
		18.00-20.00	Mörten Pirayan	Landträning+Simning
On	21-feb.	07.45-10.00	Elit	Simning
		15.45-18.30	A	Simning+Landträning
		16.45-18.00	Hawaii	Simning
		17.45-19.45	B C	Simning
		18.00-19.10	Alabama	Simning
		18.10-19.30	Kona	Simning
To	22-feb.	07.30-10.30	A	Styrka+Simning fr 08.45
		15.45-18.30	Elit	Simning+Landträning
		18.00-20.00	B C	Simning+Landträning
Fr	23-feb.	07.30-10.30	Elit	Styrka+Simning
		16.00-18.15	Elit	Simning
		16.15-17.30	Kona	Simning
		17.45-20.00	A	Simning
Lö	24-feb.	15.45-17.00	Kona	Simning
Sö	25-feb.	08.00-10.00	B C	Simning