

Treningstider svømmegruppa Juni 2016

Sarpsborghallen



Onsdag 01.06	Torsdag 02.06	Fredag 03.06	Lørdag 04.06
16.00 - 17.30 A / B	16.00 - 18.00 A / B	16.00 - 18.00 A / B	08.00 - 10.00 A / B
17.30 - 18.30 Hval / Pingvin / Delfin	18.00 - 19.00 Sel		15.45 - 17.45 A / B
18.00 - 18.20 C / D / E styrke	18.00 - 19.30 C / D / E		15.45 - 17.30 C / D / E
18.30-19.45 C / D / E basseng			15.45 - 17.15 Delfin / Sel

Mandag 06.06	Tirsdag 07.06	Onsdag 08.06	Torsdag 09.06	Fredag 10.06	Lørdag 11.06
16.00 - 17.30 A / B	16.00 - 18.00 A / B	16.00 - 18.00 A / B	16.00 - 18.00 A / B	Svømmestevne approberte svømmere	
17.30 - 18.30 Hval / Pingvin / Delfin	18.00 - 19.00 Sel	Fra kl 18.00	18.00 - 19.00 Sel		15.45 - 17.30 A / B / C / D / E
18.00 - 18.20 C / D / E styrke	18.00 - 19.30 C / D / E	Sommeravslutning alle partier	18.00 - 19.30 C / D / E		Delfin / Sel
18.30-19.45 C / D / E basseng					

Mandag 13.06	Tirsdag 14.06	Onsdag 15.06	Torsdag 16.06	Fredag 17.06	Lørdag 18.06
16.00 - 17.30 A / B	16.00 - 18.00 A / B	16.00 - 17.30 A / B	16.00 - 18.00 A / B	16.00 - 18.00 A / B	08.00 - 10.00 A / B
17.30 - 18.30 Hval / Pingvin / Delfin	18.00 - 19.00 Sel	17.30 - 18.30 Hval / Pingvin / Delfin	18.00 - 19.00 Sel		15.45 - 17.45 A / B
18.00 - 18.20 C / D / E styrke	18.00 - 19.30 C / D / E	18.00 - 18.20 C / D / E styrke	18.00 - 19.30 C / D / E		15.45 - 17.30 C / D / E
18.30-19.45 C / D / E basseng		18.30-19.45 C / D / E basseng			

Mandag 20.06	Tirsdag 21.06	Onsdag 22.06	Torsdag 23.06	Fredag 24.06	Lørdag 25.06
16.00 - 18.00 A / B	16.00 - 18.00 A / B	16.00 - 18.00 A / B	16.00 - 18.00 A / B	16.00 - 18.00 A / B	08.00 - 10.00 A / B

Mandag 27.06
16.00 - 18.00 A / B