

Träningstider HT24 Simklubben Sydsim



Simiaden Yngre	Dag	Total träningstid	Uppvärmning	Simning	Landträning
	Måndag	16:00-17:45	16:00-16:15	16:15-17:15	17:15-17:45
	Onsdag	16:00-17:15	16:00-16:15	16:15-17:15	---
	Torsdag	17:20-19:00	17:20-17:30	18:00-19:00	17:30-18:00
	Lördag	09:45-11:00	09:45-10:00	10:00-11:00	---

Utmanaren Yngre	Dag	Total träningstid	Uppvärmning	Simning	Landträning
	Måndag	16:00-17:45	16:00-16:15	16:15-17:15	17:15-17:45
	Torsdag	17:20-19:00	17:20-17:30	18:00-19:00	17:30-18:00

Simiaden Äldre	Dag	Total träningstid	Uppvärmning	Simning	Landträning
	Måndag	16:00-18:00	16:00-16:15	16:15-17:15	17:15-18:00
	Onsdag	16:00-18:00	16:00-16:15	16:15-17:15	17:15-18:00
	Torsdag	16:00-17:30	16:00-16:15	16:15-17:15	17:15-17:30
	Fredag	16:00-17:30	16:00-16:15	16:15-17:15	17:15-17:30
	Lördag	10:30-12:30	10:30-11:00	11:00-12:30	---

Utmanaren Äldre	Dag	Total träningstid	Uppvärmning	Simning	Land/stretch
	Tisdag	16:00-17:30	16:00-16:15	16:15-17:15	17:15-17:30
	Torsdag	17:00-18:30	17:00-17:15	17:15-18:15	18:15-18:30
	Fredag	16:45-18:30	---	17:15-18:15	16:45-17:15 18:15-18:30

Sum-sim	Dag	Total träningstid	Uppvärmning	Simning	Land/stretch
	Måndag	18:15-21:00	18:15-18:30	19:00-20:45	18:30-19:00 20:45-21:00
	Tisdag	17:45-20:15	17:45-18:00	18:30-20:00	18:00-18:30 20:00-20:15
	Torsdag	06:20-08:15	---	06:20-08:00	08:00-08:15
	Torsdag	16:00-18:15	16:00-16:15	16:15-18:00	18:00-18:15
	Fredag	16:00-18:15	16:00-16:30	16:30-18:00	18:00-18:15
	Lördag	09:00-11:15	09:00-09:15	09:15-11:00	11:00-11:15

DM/JSM/SM	Dag	Total träningstid	Land/gym	Simning	Stretch
	Måndag	16:45-19:15	16:45-17:15	17:15-19:00	19:00-19:15
	Tisdag	06:20-08:00	---	06:20-08:00	15 min efter
	Tisdag	16:45-19:15	16:45-17:15	17:15-19:00	19:00-19:15
	Onsdag	16:45-19:30	16:45-17:15	17:15-19:15	19:15-19:30
	Torsdag	06:20-08:00	---	06:20-08:00	15 min efter
	Torsdag	16:45-19:15	16:45-17:15	17:15-19:00	19:00-19:15
	Fredag	16:15-18:15	16:15-16:30	16:30-18:00	18:00-18:15
	Lördag	10:15-12:45	10:15-10:45	10:45-12:30	12:30-12:45

Masters	Dag	Total träningstid	Uppvärmning	Simning	Landträning
	Måndag	17:15-19:00	---	17:15-19:00	---
	Onsdag	18:30-19:30	---	18:30-19:30	---
	Lördag	09:15-10:45	---	09:15-10:45	---