

Träningstider Påsklov Simklubben Sydsim



Simiaden Yngre	Dag	Total träningstid	Uppvärmning	Simning	Landträning
	Måndag 3/4	16:00-17:45	16:00-16:15	16:15-17:15	17:15-17:45
	Onsdag 5/4	16:00-17:45	16:00-16:15	16:15-17:15	17:15-17:45
	Torsdag 6/4	08:15-09:30	08:15-08:30	08:30-09:30	---
	Fredag 7/4	08:15-09:30	08:15-08:30	08:30-09:30	---

Utmanaren Yngre	Dag	Total träningstid	Uppvärmning	Simning	Landträning
	Tisdag 4/4	16:00-17:45	16:00-16:15	16:15-17:15	17:15-17:45
	Torsdag 6/4	08:15-09:30	08:15-08:30	08:30-09:30	---

Simiaden Äldre	Dag	Total träningstid	Uppvärmning	Simning	Land/stretch
	Måndag 3/4	16:00-18:00	16:00-16:15	16:15-17:15	17:15-18:00
	Onsdag 5/4	16:00-18:00	16:00-16:15	16:15-17:15	17:15-18:00
	Torsdag 6/4	09:15-11:15	09:15-09:30	09:30-11:00	11:00-11:15
	Fredag 7/4	09:15-11:15	09:15-09:30	09:30-11:00	11:00-11:15
	Lördag 8/4	08:15-10:15	08:15-08:30	08:30-10:00	10:00-10:15
	Måndag 10/4	10:45-12:15	10:45-11:00	11:00-12:00	12:00-12:15

Utmanaren Äldre	Dag	Total träningstid	Uppvärmning	Simning	Land/stretch
	Tisdag 4/4	16:00-17:45	16:00-16:15	16:15-17:15	17:15-17:45
	Torsdag 6/4	09:15-11:15	09:15-09:30	09:30-11:00	11:00-11:15
	Fredag 7/4	09:15-11:15	09:15-09:30	09:30-11:00	11:00-11:15
	Måndag 10/4	10:45-12:15	10:45-11:00	11:00-12:00	12:00-12:15

Sum-sim	Dag	Total träningstid	Uppvärmning	Simning	Land/stretch
	Måndag 3/4	08:10-10:45	08:10-08:30	08:30-10:30	10:30-10:45
	Måndag 3/4	16:30-19:15	16:30-17:15	17:15-19:00	19:00-19:15
	Tisdag 4/4	08:10-10:45	08:10-08:30	08:30-10:30	10:30-10:45
	Onsdag 5/4	14:10-17:00	14:10-14:30	14:30-16:15	16:15-17:00
	Torsdag 6/4	10:40-13:15	10:40-11:00	11:00-13:00	13:00-13:15
	Fredag 7/4	10:15-13:15	10:15-10:30	11:00-13:00	10:30-11:00 13:00-13:15
	Lördag 8/4	08:10-10:30	08:10-08:30	08:30-10:15	10:15-10:30
	Måndag 10/4	08:40-11:45	08:40-09:00	09:00-11:00	11:00-11:45

DM/JSM/SM	Dag	Total träningstid	Land/gym	Simning	Stretch
	Måndag 3/4	08:10-10:45	08:10-08:30	08:30-10:30	10:30-10:45
	Måndag 3/4	16:30-19:15	16:30-17:15	17:15-19:00	19:00-19:15
	Tisdag 4/4	08:10-10:45	08:10-08:30	08:30-10:30	10:30-10:45
	Tisdag 4/4	16:45-19:15	16:45-17:15	17:15-19:00	19:00-19:15
	Onsdag 5/4	16:45-19:15	16:45-17:15	17:15-19:00	19:00-19:15
	Torsdag 6/4	10:40-13:15	10:40-11:00	11:00-13:00	13:00-13:15
	Fredag 7/4	10:40-13:15	10:40-11:00	11:00-13:00	13:00-13:15
	Lördag 8/4	10:00-12:15	10:00-10:15	10:15-12:00	12:00-12:15
	Måndag 10/4	08:40-11:15	08:40-09:00	09:00-11:00	11:00-11:15

Masters	Dag	Total träningstid	Uppvärmning	Simning	Landträning
	Måndag 3/4	17:15-19:00	---	17:15-19:00	---
	Onsdag 5/4	19:00-20:30	---	19:00-20:30	---
	Lördag 8/4	10:00-11:30	---	10:00-11:30	---
	Måndag 10/4*	12:00-13:30	---	12:00-13:30	---