

Träningsider Sportlov 2023 (vecka 8) 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	17:20-18:00	18:00-19:00	17:30-18:00
	Fredag	16:00-17:15	16:00-16:15	16:15-17:15	---

Utmanaren Yngre	Dag	Total träningstid	Uppvärmning	Simning	Landträning
	Tisdag	16:00-17:45	16:00-16:15	16:15-17:15	17:15-17:45
	Torsdag	16:00-17:15	16:00-16:15	16:15-17:15	---

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
	Tisdag	10:10-12:15	10:10-10:30	10:30-12:00	12:00-12:15
	Onsdag	16:00-18:00	16:00-16:15	16:15-17:15	17:15-18:00
	Torsdag	16:00-17:15	16:00-16:15	16:15-17:15	---
	Fredag	16:00-17:15	16:00-16:15	16:15-17:15	---
	Lördag	08:15-10:30	08:15-08:30	08:30-10:00	10:00-10:30

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	18:15-20:45	18:15-18:30	19:00-20:30	18:30-19:00 20:30-20:45
	Tisdag FM	10:10-12:15	10:10-10:30	10:30-12:00	12:00-12:15
	Tisdag EM	17:45-20:30	17:45-18:00	18:30-20:15	18:00-18:30 20:15-20:30
	Onsdag	13:55-16:15	13:55-14:15	14:15-16:00	16:00-16:15
	Torsdag FM	08:10-10:45	08:10-08:30	08:30-10:30	10:30-10:45
	Torsdag EM	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	08:15-10:30	08:15-08:30	08:30-10:15	10:15-10:30

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

Masters	Dag	Total träningstid	Uppvärmning	Simning	Landträning
	Måndag	17:15-19:00	---	17:15-19:00	---
	Onsdag	19:00-20:30	---	19:00-20:30	---
	Lördag	10:00-11:30	---	10:00-11:30	---