

Träningstider Höstlov (v.44) 2024 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

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

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

Sum-sim	Dag	Total träningstid	Uppvärmning	Simning	Stretch
	Måndag	18:15-20:45	18:15-19:00	19:00-20:30	20:30-20:45
	Tisdag	08:30-11:15	08:30-09:00	09:00-11:00	11:00-11:15
	Onsdag	14:00-16:15	14:00-14:30	14:30-16:00	16:00-16:15
	Torsdag FM	06:15-08:15	06:15-06:30	06:30-08:00	08:00-08:15
	Torsdag EM	16:00-18:15	16:00-16:15	16:15-18:00	18:00-18:15
	Fredag	08:30-11:15	08:30-09:00	09:00-11:00	11:00-11:15
	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	06:15-08:45	06:15-06:30	06:30-08:30	08:30-08:45
	Tisdag	16:45-19:15	16:45-17:15	17:15-19:00	19:00-19:15
	Onsdag	16:45-19:45	16:45-17:15	17:15-19:30	19:30-19:45
	Torsdag	06:15-08:00	06:15-06:30	06:30-08:00	08:00-08:15
	Torsdag	16:45-19:15	16:45-17:15	17:15-19:00	19:00-19:15
	Fredag	06.15-08.45	06:15-06:30	06.30-08.30	08:30-08:45
	Fredag	15:30-18:15	15:30-16:00	16:00-18:00	18:00-18:15
	Lördag	10:30-13:15	10:30-11:00	11:00-13:00	13:00-13:15

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	09:15-11:00	---	09:15-11:00	---