

Vecka 23	Måndag 1/6		Tisdag 2/6		Onsdag 3/6		Torsdag 4/6		Fredag 5/6		Lördag 6/6		Söndag 7/6
	MG	16.15-17.45	MG	19.00-20.30	MG	Gym	MG	06.00-7.30/17.45-19.15 (land 17.15)	MG	17.30-19.00	MG	Interntävling	
	Sprint 1		Sprint 1	18.30-19.45			Sprint 1	19.15-20.30	Sprint 1	16.00-17.30	Sprint 1	Interntävling	
	Sum-Sim	17.30-19.00	Sum-Sim	16.15-17.45	Sum-Sim		Sum-Sim	19.00-20.30	Sum-Sim	17.30-19.00	Sum-Sim	Interntävling	
	Sprint 2	19.15-20.15	Sprint 2				Sprint 2	15.45-16.45	Sprint 2		Sprint 2	Interntävling	
	Guld	17.45-19.15	Guld		Guld	16.45-18.00 (land 16.00)			Guld	16.00-17.30	Guld	Interntävling	
	Silver		Silver	17.45-19.00 (land 17.15)			Silver	16.45-18.00	Silver		Silver	Interntävling	
	Brons	17.45-18.45 (land 17.15)	Brons				Brons	16.45-17.45	Brons		Brons	Interntävling	

Vecka 24	Måndag 8/6		Tisdag 9/6		Onsdag 10/6		Torsdag 11/6		Fredag 12/6		Lördag 13/6		Söndag 14/6
	MG	16.15-17.45	MG	19.00-20.30	MG	Gym	MG	06.00-7.30/19.00-20.30 (sege)	MG	Läger	MG	Läger	
	Sprint 1		Sprint 1	18.30-19.45			Sprint 1		Sprint 1	16.00-17.30			
	Sum-Sim	17.30-19.00	Sum-Sim	16.15-17.45	Sum-Sim		Sum-Sim	17.45-19.15 (land 17.15)	Sum-Sim	Läger	Sum-Sim	Läger	
	Sprint 2	19.15-20.15	Sprint 2				Sprint 2	15.45-16.45					
	Guld	17.45-19.15	Guld		Guld	16.45-18.00 (land 16.00)	Guld		Guld	16.00-17.30	Guld	9.00-10.45	
	Silver		Silver	17.45-19.00 (land 17.15)			Silver	16.45-18.00	Silver		Silver	9.00-10.30	
	Brons	17.45-18.45 (land 17.15)	Brons				Brons	16.45-17.45	Brons		Brons	10.30-11.30	

morgonträning på Vanningen

		Segevångsbadet, vid bra väder samlas vi gärna 30 minuter innan												
Vecka 25	Måndag 15/6		Tisdag 16/6		Onsdag 17/6		Torsdag 18/6		Fredag 19/6		Lördag 20/6		Söndag 21/6	
	MG	Läger	MG	Läger	MG	Läger	MG	Läger	MG	Läger	MG		MG	15.00-17.00
			Sprint 1	Avslutning 16.45-18.30										
	Sum-Sim	Läger	Sum-Sim	Läger	Sum-Sim	Läger	Sum-Sim	Läger	Sum-Sim	Läger	Sum-Sim		Sum-Sim	15.00-17.00
	Sprint 2	Avslutning 17.30-19.00												
	Guld	18.15-19.45	Guld		Guld	17.30-19.00 (Emma L simmande tränare)	Guld	17.30-19.00			Guld		Guld	
	Silver		Silver	Avslutning 16.45-18.30										
	Brons	Avslutning 17.30-19.00	Brons											

Kallelse har skickats separat på avslutninge| Kallelse har skickats separat på avslutningen

Vecka 26	Måndag 22/6		Tisdag 23/6		Onsdag 24/6		Torsdag 25/6		Fredag 26/6		Lördag 27/6		Söndag 28/6	
			SM (Borås)											
	MG	17.30-19.00	MG	07.00-8.30/ 19.00-20.30 (sege)	MG	Gym	MG	07.00-8.30/ 19.00-20.30 (sege)	MG		MG			
	Sum-Sim	17.30-19.00	Sum-Sim	19.00-20.30	Sum-Sim		Sum-Sim	07.00-8.30/19.00-20.30 (sege)	Sum-Sim		Sum-Sim			
	Guld	18.45-20.15	Guld		Guld	17.00-18.00 (land 16.15)	Guld		G+SS+MG	GENTOFTE (DK)				

morgonträning Vanningen

morgonträning på Vanningen

Vecka 27	Måndag 29/6		Tisdag 30/6		Onsdag 1/7		Torsdag 2/7		Fredag 3/7		Lördag 4/7		Söndag 5/7
	MG	17.30-19.00	MG	17.30-19.00	MG	Gym	MG	07.00-8.30/ 19.00-20.30 (sege)	MG	17.30-19.00	MG	8.00-10.00	
	Sum-Sim	17.30-19.00	Sum-Sim	17.30-19.00	Sum-Sim		Sum-Sim	07.00-8.30/19.00-20.30 (sege)	Sum-Sim	17.30-19.00	Sum-Sim	8.00-10.00	

Endast USM-kvalade simmare från v 27 och framåt. Övriga simmare har sommarledigt

morgonträning på Vanningen

28	Måndag 6/7		Tisdag 7/7		Onsdag 8/7		Torsdag 9/7		Fredag 10/7		Lördag 11/7		Söndag 12/7
----	------------	--	------------	--	------------	--	-------------	--	-------------	--	-------------	--	-------------

Vecka	MG	10.00-11.30	MG	19.00-20.30	MG	Gym	MG	19.00-20.30	MG	10.00-11.30 / Gym	MG	10.00-11.30		
	Sum-Sim	10.00-11.30	Sum-Sim	19.00-20.30	Sum-Sim		Sum-Sim	19.00-20.30	Sum-Sim	10.00-11.30	Sum-Sim	10.00-11.30		

Vecka 29	Måndag 13/7		Tisdag 14/7		Onsdag 15/7	Torsdag 16/7	Fredag 17/7	Lördag 18/7	Söndag 19/7
	MG	19.00-20.30	MG	19.00-20.30	MG	USM (Jönköping)			
	Sum-Sim	19.00-20.30	Sum-Sim	19.00-20.30	Sum-Sim				