

Träningsider våren 2012

(2011-12-28)

Mästerskapsgrupp		Mästerskapsgrupp		Mästerskapsgrupp							
Distans / Medley (14h)		Sprint / Medel (13,5h)		Bröst	(13,5h)	A1	(11,5h)	A2	(8,5h)	A3	(8h)
Måndag	18-20	Måndag	16-18	Måndag	16-18	Måndag	16-18	Måndag	18-19,30	Måndag	
Tisdag	17,30-19,30	Tisdag	17,30-19,30	Tisdag	17,30-19,30	Tisdag	17,30-19,30	Tisdag		Tisdag	17,30-19 S
Onsdag	16-18	Onsdag	16-18 S	Onsdag	16-18	Onsdag	18-20 S	Onsdag	19-20,30	Onsdag	19-20,30
Torsdag	16-18	Torsdag	15-16,30, 16,30-18	Torsdag	15-16,30,16,30-18	Torsdag	19-20,30	Torsdag	17-18,30 S	Torsdag	18-20
Fredag	16-18	Fredag	16-18	Fredag	16-18	Fredag		Fredag		Fredag	
Lördag	8-10, 15-17	Lördag	8-10, 15-17	Lördag	8-10, 15-17	Lördag	10-12	Lördag	11,15-13,15	Lördag	12-13,30
Söndag		Söndag		Söndag		Söndag	17,30-19,30	Söndag	17,30-19,30	Söndag	18-19,30

A4	(6h)	A5-T5	(4h)	A6-T6	(2,25-3,25h)	T1-T2	(7,5h)	T3	(6h)	T4	(6h)
Måndag		Måndag		Måndag	18-19 va vecka fl. va p.	Måndag		Måndag		Måndag	
Tisdag	16-17,30	Tisdag	16-17,30	Tisdag		Tisdag	19,30-21	Tisdag	16-17,30 S	Tisdag	16-17,30
Onsdag		Onsdag		Onsdag	18-19	Onsdag	19-20,30	Onsdag	18-19,30	Onsdag	
Torsdag	18-19,30	Torsdag	16-17 S	Torsdag		Torsdag	18,30-20 S	Torsdag		Torsdag	18-19,30
Fredag		Fredag		Fredag		Fredag	18-19,30	Fredag		Fredag	
Lördag	12-13,30	Lördag		Lördag	10-11,15	Lördag		Lördag	13,30-15	Lördag	13,30-15
Söndag	16-17,30	Söndag	16-17,30	Söndag		Söndag	18,30-20 (gamla)	Söndag	18,30-20 (gamla)	Söndag	16-17,30

T 11	(4h)	T 21	(2h)	T 31 Röd	(4h)	T 31 Blå	(4h)	T 32	(4h)
Måndag		Måndag		Måndag		Måndag		Måndag	
Tisdag	19-20 S	Tisdag	19,30-20,30	Tisdag	19,30-20,30	Tisdag	19,30-20,30	Tisdag	18,50-19,30
Onsdag		Onsdag		Onsdag		Onsdag		Onsdag	
Torsdag		Torsdag		Torsdag		Torsdag		Torsdag	
Fredag	18-19,30	Fredag		Fredag	18-19,30	Fredag	18-19,30	Fredag	
Lördag		Lördag	14-15	Lördag		Lördag		Lördag	
Söndag	11,30-13	Söndag		Söndag	10-11,30	Söndag	10-11,30	Söndag	11-12

Förklaringar

S = Södergatan

Gamla = Gamla bassängen Filborna

Ingen bokstav = Filborna Arena

