

Träningsider Våren 2025

Datum: 2025-01-08

Förklaringar:

Dessa tider gäller från 8 januari till 8 juni

Under skolloven kan förändringar av schemat ske.

Detta är simträningstiderna.

Information angående uppvärmning, landträning eller styrketräning kommer från grupptränarna

Teckenförklaring	
S (fet stil)	Simhallen södergatan
Ingen bokstav	Träning på Filborna

Mästerskapgrupp		Mästerskapgrupp		Mästerskapgrupp		Mästerskapgrupp	
Röd-Blå äldre		Dam-Herr Röd-Blå		Röd-Blå 08		Ej NIU	
måndag	8-10 + 14.30-16/16-18	måndag	8-10 + 14.30-16/16-18	måndag	8-10 + 14.30-16/16-18 (ej NIU)	måndag	
tisdag	8-10, 16-18	tisdag	10-12, 16-18	tisdag	10-12, 16-18 (ej NIU)	tisdag	16-18
onsdag	6.15-7.45/7.45-9.30+14.30-16/16-18	onsdag	6.15-7.45/7.45-9.30+14.30-16/16-18	onsdag	6.15-7.45 + 16-18	onsdag	
torsdag	8-10, 16-17.45	torsdag	10-12 NIU, 16-17.45	torsdag	10-12 NIU, 16-17.45	torsdag	16-17.45
fredag	8-10 + 15.30-17.30	fredag	15.30-17.30	fredag	15.30-17.30	fredag	
lördag	8-10/10-12 + 15-17 vissa veckor	lördag	8-10/10-12 + 15-17 vissa veckor	lördag	8-10/10-12	lördag	
söndag		söndag		söndag		söndag	
Röd-Blå 09		Röd-Blå 10		Röd 11		Blå 11	
måndag	18-19.30	måndag	16-17.30	måndag	18-19.30	måndag	18-19.30
tisdag	7.30-9 Sally, 16-18	tisdag	7.30-9 Sally, 16.00-18.00	tisdag	7.30-9 Sally, 18,30-20,00 S (ej Sally)	tisdag	7.30-9 Sally
onsdag	17.45-19.30	onsdag	16-17.45	onsdag	18-19.30	onsdag	
torsdag	16-17.45	torsdag	16-17.45	torsdag		torsdag	18.30-20.00
fredag	6-7.30/7.30-9 Sally	fredag	6-7.30/7.30-9 Sally	fredag	7.30-9 Sally, 17.30-19	fredag	7.30-9 Sally, 17.30-19 (ej Sally)
lördag		lördag		lördag	10-11.30	lördag	
söndag	17.30-19.30	söndag	17.30-19.30	söndag		söndag	16-17.30
Röd 12		Blå 12		Röd-Blå 13		Röd-Blå 14	
måndag	18-19.30	måndag		måndag		måndag	
tisdag	18.00-19.30	tisdag	18.00-19.30	tisdag	16-17.15 / 17.15-18.30 S	tisdag	18-19.15
onsdag	18-19.30 S	onsdag	16.30-18 S	onsdag	18-19.30	onsdag	
torsdag		torsdag		torsdag	17.45-19.15	torsdag	16-17.15 / 17.15-18.30 S
fredag	16-17.30	fredag	17.30-19	fredag		fredag	
lördag	12-13.30	lördag	12-13.30	lördag		lördag	
söndag		söndag		söndag	14.45-16.15	söndag	16.15-17.30
Röd-Blå 15/16							
måndag	17-18 S						
tisdag							
onsdag							
torsdag	17.45-19.00						
fredag							
lördag							
söndag	13.30-14.30						