

Träningsider simklubben Sydsim VT2022 Gamla Burlövsbadet



| Grupp | Dag | Träningsid | Uppvärmning | Simning | Landträning |
|-----------|--------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Sim 1 Blå | Måndag | 16:00-17:45 | 16:00-16:15 | 16:15-17:45 | --- |
| | Onsdag | 16:00-17:15 | 16:00-16:15 | 16:15-17:15 | --- |
| | Fredag | 16:15-18:30 | 16:15-16:30 | 17:00-18:30 | 16:30-17:00 |

| Grupp | Dag | Träningsid | Uppvärmning | Simning | Landträning |
|-----------|--------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Sim 1 Gul | Tisdag | 16:00-17:45 | 16:00-16:15 | 16:15-17:45 | --- |
| | Onsdag | 16:00-17:15 | 16:00-16:15 | 16:15-17:15 | --- |
| | Fredag | 16:15-18:30 | 16:15-16:30 | 17:00-18:30 | 16:30-17:00 |

| Grupp | Dag | Träningsid | Uppvärmning | Simning | Landträning |
|-------|---------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Sim 2 | Måndag | 16:00-17:45 | 16:00-16:15 | 16:15-17:45 | --- |
| | Onsdag | 16:30-18:45 | 16:30-16:45 | 17:15-18:45 | 16:45-17:15 |
| | Torsdag | 16:00-17:45 | 16:00-16:15 | 16:15-17:45 | --- |
| | Lördag | 09:45-12:00 | 09:45-10:00 | 10:00-11:30 | 11:30-12:00 |

| Grupp | Dag | Träningsid | Uppvärmning | Simning | Landträning |
|-------|---------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Sim 3 | Måndag | 16:00-17:45 | 16:00-16:15 | 16:15-17:45 | --- |
| | Tisdag | 16:00-18:15 | 16:00-16:15 | 16:15-17:45 | 17:45-18:15 |
| | Torsdag | 16:00-18:15 | 16:00-16:15 | 16:15-17:45 | 17:45-18:15 |
| | Fredag | 16:45-18:30 | 16:45-17:00 | 17:00-18:30 | --- |
| | Lördag | 09:45-12:00 | 09:45-10:00 | 10:00-11:30 | 11:30-12:00 |

| Grupp | Dag | Träningsid | Uppvärmning | Simning | Landträning |
|-------|---------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| UNG | Måndag | 17:30-19:45 | 17:30-17:45 | 17:45-19:15 | 19:15-19:45 |
| | Tisdag | 17:00-19:30 | 17:00-17:15 | 17:45-19:30 | 17:15-17:45 |
| | Torsdag | 17:00-19:15 | 17:00-17:15 | 17:45-19:15 | 17:15-17:45 |
| | Fredag | 16:00-18:45 | 16:00-16:15 | 16:15-18:00 | 18:00-18:45 |
| | Lördag | 07:45-10:00 | 07:45-08:00 | 08:00-10:00 | --- |

| Grupp | Dag | Träningsid | Uppvärmning | Simning | Landträning |
|-------|---------|-------------|-------------|-------------|-------------------|
| MG | Måndag | 17:30-20:30 | 17:30-17:45 | 17:45-19:15 | 19:30-20:30 (GYM) |
| | Tisdag | 17:00-19:30 | 17:00-17:15 | 17:45-19:30 | 17:15-17:45 |
| | Onsdag | 17:00-20:00 | 17:00-17:15 | 17:15-19:15 | 19:15-20:00 |
| | Torsdag | 17:00-19:15 | 17:00-17:15 | 17:45-19:15 | 17:15-17:45 |
| | Fredag | 16:00-19:00 | 16:00-16:15 | 16:15-17:45 | 18:00-19:00 (GYM) |
| | Lördag | 07:45-10:00 | 07:45-08:00 | 08:00-10:00 | --- |

| Grupp | Dag | Träningstid | Simning | Landträning |
|-------|--------|-------------|-------------|-------------|
| MST | Måndag | 17:45-19:15 | 17:45-19:15 | --- |
| | Onsdag | 17:15-19:15 | 17:15-19:15 | --- |
| | Lördag | 10:00-12:00 | 10:00-12:00 | --- |