

Träningstider VT25 Simklubben Sydsim



Simiaden 1	Dag	Total träningstid	Uppvärmning	Simning	Landträning
	Måndag	16:00-17:45	16:00-16:15	16:15-17:15	17:15-17:45
	Tisdag	16:45-18:10	16:45-17:15	17:15-18:10	---
	Torsdag	16:00-17:15	16:00-16:15	16:15-17:15	---

Simiaden 2	Dag	Total träningstid	Uppvärmning	Simning	Landträning
	Tisdag	17:55-19:05	17:55-18:10	18:10-19:05	---
	Onsdag	16:00-17:45	16:00-16:15	16:15-17:15	17:15-17:45
	Fredag	16:00-17:15	16:00-16:15	16:15-17:15	---
	Lördag	09:00-10:30	09:00-09:30	09:30-10:30	---

Simiaden 3	Dag	Total träningstid	Uppvärmning	Simning	Landträning
	Måndag	16:00-18:00	16:00-16:15	16:15-17:15	17:15-18:00
	Tisdag	18:45-20:00	18:45-19:00	19:00-20:00	---
	Onsdag	16:00-18:00	16:00-16:15	16:15-17:15	17:15-18:00
	Torsdag	16:00-17:15	16:00-16:15	16:15-17:15	---
	Lördag	10:15-11:45	10:15-10:30	10:30-11:45	---

Utmanaren	Dag	Total träningstid	Uppvärmning	Simning
	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	17:15-18:30	17:15-17:30	17:30-18:30

USM	Dag	Total träningstid	Uppvärmning	Simning	Land/stretch
	Måndag	18:15-21:00	18:15-18:30	19:00-20:45	18:30-19:00 20:45-21:00
	Tisdag	17:45-20:15	17:45-18:15	18:15-20:00	20:00-20:15
	Torsdag FM	06:20-08:15	---	06:20-08:00	08:00-08:15
	Torsdag EM	16:45-19:15	16:45-17:15	17:15-19:00	19:00-19:15
	Fredag	16:00-18:15	16:00-16:15	16:15-18:00	18:00-18:15
	Lördag	09:00-11:15	09:00-09:15	09:15-11:00	11:00-11:15

SM/U21/DM	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 FM	06:30-08:30	---	06:30-08:30	15 min efter
	Tisdag EM	16:00-18:15	16:00-16:15	16:15-18:00	18:00-18:15
	Onsdag	16:45-19:45	16:45-17:15	17:15-19:30	19:30-19:45
	Torsdag FM	06:30-08:30	---	06:30-08:30	15 min efter
	Torsdag EM	16:45-19:15	16:45-17:15	17:15-19:00	19:00-19:15
	Fredag	16:00-18:15	16:00-16:15	16:15-18:00	18:00-18:15
	Lördag	10:30-13:00	10:30-11:00	11:00-12:45	12:45-13:00

Masters	Dag	Total träningstid	Simning
	Måndag	18:30-19:30	18:30-19:30
	Onsdag	18:30-19:30	18:30-19:30
	Lördag	09:15-10:30	09:15-10:30