


# SIMIADEN 2 – SEADRAGONS

SIMIADEN 2				MÅNDAG				TISDAG				ONSDAG				TORSDAG				FREDAG				LÖRDAG				SÖNDAG			
VECKA	DATUM	FOKUS	MOMENT	U: 15.45 S: 16.00 L: 17.30 F: 18.00 S: 18.15								U: 15.45 S: 16.00 L: 17.30 F: 18.00 S: 18.15				U: 15.45 S: 16.00 L: 17.30 F: 17.30 S: 17.45								U: 10.00 S: 10.15 L: 11.30 F: 12.00 S: 12.15							
				SYFTE	METER	INFO		SYFTE	METER	INFO		SYFTE	METER	INFO		SYFTE	METER	INFO		SYFTE	METER	INFO		SYFTE	METER	INFO		SYFTE	METER	INFO	
22	25/5-31/5	START	COACH	GUNNAR, EMILIA								EMILIA				EMILIA, GUNNAR								GUNNAR, EMILIA							
		MEDLEY	WARMUP	UPPVARMNING GW								UPPVARMNING EE				UPPVARMNING EE								UPPVARMNING GW							
		UPPVARMNING	LAND	CROSSFIT 1								CROSSFIT 2								PYRAMIDER											
		CROSSFIT	MINDFULL	BRA? MINDRE BRA? NÄSTA GÅNG?								BRA? MINDRE BRA? NÄSTA GÅNG?				BRA? MINDRE BRA? NÄSTA GÅNG?				BRA? MINDRE BRA? NÄSTA GÅNG?											
		FRUKTSTUND	INFO																	12x25 meter medley PÅ TID!											
			SIMNING	15.	IM, BEN, BR START	2 500 m	12					14.	IM, BEN FR START	2 500 m	12	13.	IM, BEN, RY START	2 500 m	12	12.	IM, IM START	1 500 m	12								
23	1/6-7/6	VÄNDNING	COACH	GUNNAR, EMILIA								EMILIA, GUNNAR				GUNNAR, EMILIA								EMILIA							
		FRISIM	WARMUP	UPPVARMNING GW								UPPVARMNING GW				UPPVARMNING EE								UPPVARMNING EE							
		UPPVARMNING	LAND	CROSSFIT 1								CROSSFIT 2								BOLLSPEL											
		CROSSFIT	MINDFULL	BRA? MINDRE BRA? NÄSTA GÅNG?								BRA? MINDRE BRA? NÄSTA GÅNG?				BRA? MINDRE BRA? NÄSTA GÅNG?				BRA? MINDRE BRA? NÄSTA GÅNG?											
		FRUKTSTUND	INFO																	BRA? MINDRE BRA? NÄSTA GÅNG?											
			SIMNING	11.	FR, FR VÄND, BEN	2 500 m	12					10.	FR, BR/FJ VÄND	2 500 m	12	9.	FR, RY VÄND, BEN	2 500 m	12	8.	FR DISTANS	2 000 m	12								
24	8/6-14/6	EMIGUN CUP	COACH	EMILIA, GUNNAR								GUNNAR, EMILIA				EMILIA, GUNNAR								GUNNAR, EMILIA							
		RACEPACE	WARMUP	UPPVARMNING GW								UPPVARMNING GW				UPPVARMNING EE								UPPVARMNING GW							
		MÅLGÅNG	LAND	CROSSFIT 1								CROSSFIT 2								BOLLSPEL											
		UPPVARMNING	MINDFULL	BRA? MINDRE BRA? NÄSTA GÅNG?								BRA? MINDRE BRA? NÄSTA GÅNG?				BRA? MINDRE BRA? NÄSTA GÅNG?				BRA? MINDRE BRA? NÄSTA GÅNG?											
		CROSSFIT	INFO	EMIGUN CUP 100 FR								EMIGUN CUP 100 RY				EMIGUN CUP 100 BR				EMIGUN CUP 400 FR											
			FRUKTSTUND	SIMNING	7.	UV, RACEPACE	2 500 m	12					6.	UV, RACEPACE	2 500 m	12	5.	UV, RACEPACE	2 500 m	12	4.	RACEPACE	1 500 m	12							
25	15/6-21/6	EMIGUN CUP	COACH	GUNNAR, EMILIA								EMILIA, GUNNAR				GUNNAR, EMILIA				MIDSOMMARAFTON				SOMMARLOV 							
		RACEPACE	WARMUP	UPPVARMNING GW								UPPVARMNING EE				UPPVARMNING GW															
		UPPVARMNING	LAND	CROSSFIT 1								CROSSFIT 2																			
		CROSSFIT	MINDFULL	BRA? MINDRE BRA? NÄSTA GÅNG?								BRA? MINDRE BRA? NÄSTA GÅNG?				BRA? MINDRE BRA? NÄSTA GÅNG?															
		FRUKTSTUND	INFO	EMIGUNCUP 50 FJ, SOMMARTRÄNING								EMIGUNCUP 200 IM, SOMMARTRÄNING				SOMMARTRÄNING															
				SIMNING	3.		2 500 m	12					2.		2 500 m	12	1.	AVSLUTNING													
26	22/6-28/6			SOMMARLOV								SOMMARLOV				SOMMARLOV								SOMMARLOV							
27	29/6-5/7			SOMMARLOV								SOMMARLOV				SOMMARLOV								SOMMARLOV							
28	6/7-12/7			SOMMARLOV								SOMMARLOV				SOMMARLOV								SOMMARLOV							
29	13/7-19/7			SOMMARLOV								SOMMARLOV				SOMMARLOV								SOMMARLOV							