



Stavanger Svømme Club

Treningstider uke 1 – 20 våren 2018

Treningstider alle grupper i perioden 2. januar – 16. mai 2017

Treningstider for perioden 18. mai – 25. juni vil komme på et senere tidspunkt

Dag	Svømmehall	Svømming	Baner	Grupper	Basis, styrke, mobilitet
Mandag	Hundvåg	18:00 – 19:30	6	Sverdfisk Gull, Sølv og Bronse	17:00 – 17:45
		19:30 – 21:00	4	Treningsgruppen og SSC foreldre	
	Kannik	16:00 – 17:30	5	K1	17:45 – 18:30
		17:30 – 18:30	5	Hai Bronse	17:00 – 17:30
		18:30 – 19:30	5	Hai Gull og Sølv	18:00 – 18:30
		19:30 – 21:00	5	K2 og K3	18:30 – 19:15
Tirsdag	Kannik	05:30 – 07:15	2 til 3	K1	
	Hetland	16:00 – 18:30	5	K1	18:45 – 19:30
		18:30 – 20:30	5	K2 og K3	17:30 – 18:15
	Hundvåg	19:00 – 20:30	6	Sverdfisk og Hai Gull	18:00 – 18:45
Onsdag	Kannik	05:30 – 07:15	2 til 3	K1	
	Tasta	18:00 – 20:00	5 og 3	K3	17:00 – 17:45
	Hetland	15:00 – 17:00	5	K1	17:15 – 18:30
		17:00 – 19:00	5	K2 og Treningsgruppen	16:00 – 16:45 (K2)
Torsdag	Kannik	05:30 – 07:15	2 til 3	K1	
	Hetland	16:00 – 18:00	5	K1	18:15 – 19:00
		18:00 – 20:00	5	Sverdfisk Gull, Sølv og Bronse	17:30 – 18:00
	Hundvåg	16:00 – 17:45	6	K3 og K2	18:00 – 18:30
		17:45 – 19:00	6	Hai Sølv og Bronse	17:15 – 17:45
Fredag	Hetland	06:00 – 07:30	3	K2	
		16:00 – 18:00	5	K3 og Sverdfisk Gull	18:00 – 18:30
		18:00 – 19:00	5	Hai Bronse	17:30 – 18:00
		19:00 – 20:00	5	Hai Gull og Sølv	18:30 – 19:00
	Hundvåg	18:00 – 20:00	6	K1 og K2	17:00 – 17:45
Lørdag	Hetland	10:00 – 12:00	5	K1	12:15 – 13:00
		12:00 – 13:30	5	K2 og Treningsgruppen	11:00 – 11:45 (K2)
		13:30 – 15:00	5	K3	13:00 – 13:30
Søndag	Hetland	14:00 – 16:00	5	Teknikksamlinger – se egen plan side 2	



Stavanger Svømme Club

Teknikksamling – søndager (uke 1 – 20 våren 2018)

Ekstra treningstilbud til gruppene: K1, K2, K3, Sverdfisk og Hai Gull

Søndag	Svømmehall	Svømming	Baner	Grupper
7. januar	Hetland	14:00 – 16:00	5	K1, Sverdfisk Gull og Hai Gull
14. januar	Hetland	14:00 – 16:00	5	K2, Sverdfisk Sølv (de som ikke deltar på Haugaland Kraft)
21. januar	Hetland	14:00 – 16:00	5	Sverdfisk Bronse og Hai Gull
28. januar	Hetland	14:00 – 16:00	5	K3
4. februar	Hetland	14:00 – 16:00	5	K1, K2 og K3
11. februar	Hetland	14:00 – 16:00	5	K1, Sverdfisk Gull og Hai Gull (de som ikke deltar på LÅMØ)
18. februar	Hetland	14:00 – 16:00	5	Egne treningstider kommer for skolevinterferien
25. februar	Hetland	14:00 – 16:00	5	Ingen trening (Hundvåg Open)
4. mars	Hetland	14:00 – 16:00	5	K2 og Sverdfisk Sølv
11. mars	Hetland	14:00 – 16:00	5	K3 og Sverdfisk Bronse
18. mars	Hetland	14:00 – 16:00	5	Ingen trening (Sola Open)
25. mars	Hetland	14:00 – 16:00	5	K1, K2 og K3
1. april	Hetland	14:00 – 16:00	5	Ingen trening (1. påskedag)
8. april	Hetland	14:00 – 16:00	5	K1, Sverdfisk Gull og Hai Gull
15. april	Hetland	14:00 – 16:00	5	K2, Sverdfisk Sølv
22. april	Hetland	14:00 – 16:00	5	K3 og Sverdfisk Bronse
29. april	Hetland	14:00 – 16:00	5	Ingen trening (Sandnessprinten)
6. mai	Hetland	14:00 – 16:00	5	K3, Sverdfisk Gull, Hai Gull
13. mai	Hetland	14:00 – 16:00	5	K1, K2 og K3

Nye treningstider kommer for perioden 18. mai – 25. juni.

Vil du støtte oss med din grasrotandel?

STAVANGER SVØMME CLUB

Org.nr: 984518536



32774984518536



Trenerteamet



Stavanger Svømme Club

#verdensbesteklubb

Postadresse: C/O Bokholderiet Hinna AS, Postboks 6522 Gausel, 4087 Stavanger - Org.nr: 984 51 8536

Besøksadresse: Business Center Stavanger, Reidar Berges gate 9, 4013 Stavanger

Web: <http://stavangersvommeclub.no> – Epost: post@stavangersvommeclub.no