



Stavanger Svømme Club

Treningstider uke 51

Treningstider i perioden 18. – 24. desember 2017

Dag	Svømmehall	Svømming	Baner	Gruppe	Basis, styrke, mobilitet
Mandag 18.12	Hundvåg	18:00 – 19:30	6	K1	
		19:30 – 20:30	6	Sverdfisk + Treningsgruppe	18:30 – 19:15 (Sverdfisk)
	Kannik	16:00 – 17:30	5	K2	17:45 – 18:30
		17:30 – 19:30	5	K3	17:00 – 17:30
Tirsdag 19.12	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	17:30 – 18:15
	Hundvåg	19:00 – 20:30	6	Sverdfisk + Treningsgruppe	18:00 – 18:45 (Sverdfisk)
Onsdag 20.12	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	16:00 – 16:45
Torsdag 21.12	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	17:30 – 18:00
	Hundvåg	16:00 – 18:00	3 og 3	K3 og K2	18:15 – 19:00
Fredag 22.12	Hetland	06:00 – 07:30	3	K2	
		16:00 – 18:00	5	K1 og K2	18:15 – 18:45
		18:00 – 20:00	5	K3 og Sverdfisk Gull	17:30 – 18:00
Lørdag 23.12	Hetland	08:00 – 09:30	5	K1	09:45 – 10:30
		09:30 – 11:00	5	K2 og K3	09:00 – 09:30
Søndag 24.12	Julaften – ingen trening				

Stavanger Svømme Club
#verdensbesteklubb