



Treningstider uke 34 – 50 våren 2018

Treningstider alle grupper i perioden 20. august – 21. desember 2018

Dag	Svømmehall	Svømming	Baner	Grupper	Basistrening
Mandag	Kannik	05.15 – 07.15	4	Elite/NM1/NM2/Andre (etter avtale)	
		16.00 – 18.00	5	Elite/NM1	18.15 – 19.00
		18.00 – 20.00	5	NM/UM Utfordrere	17.30 – 18.00
	Tasta	19.30 – 21.00	5	K3	18.45 – 19.30
	Hundvåg	18.00 – 19.00	4	Hai	17.30 – 18.00
		18.00 – 19.30	2	Medley	17.30 – 18.00
		19.00 – 20.30	4/6	Treningsgruppen	
	Kvernevik	16.00 – 18.00	6	NM2/K1	15.30 – 16.00
		18.00 – 20.00	4	K2	17.30 – 18.00
		18.00 – 19.30	2	Medley	17.30 – 18.00
20.00 – 21.00		2/6	Dreamteam	19.15 – 19.30	

Dag	Svømmehall	Svømming	Baner	Grupper	Basistrening
Tirsdag	Kannik	05.15 – 07.15	5	Elite/NM1/NM2 (utvalgte/etter avtale)	
	Hetland	16.00 – 18.00	5	K1	18.15 – 19.00
		18.00 – 19.00	5	Hai	17.30 – 18.00
		19.00 – 20.30	5	Medley	18.30 – 19.00
	Hundvåg	19.00 – 21.00	4	NM/UM Utfordrere	18.30 – 19.00
	Kvernevik	16.00 – 18.30	6	Elite/NM1/NM2	18.45 – 19.30
18.30 – 20.30		5	K2	18.00 – 18.30	

Dag	Svømmehall	Svømming	Baner	Grupper	Basistrening
Onsdag	Kannik	05.15 – 07.15	4	Elite/NM1/NM2/Andre (etter avtale)	
		17.00 – 18.00	5	Hai	16.30 – 17.00
		18.00 – 19.30	5	NM/UM Utfordrere	17.30 – 18.00
		19.30 – 21.00	5	K2	19.00 – 19.30
	Tasta	16.00 – 18.00	5	NM2	
	Hetland	15.30 – 17.30	5	K1	
		17.30 – 19.00	5	K3	17.00 – 17.30
	Kvernevik	18.00 – 19.00	4	Hai/Medley	17.30 – 18.00
19.00 – 20.00		2	Dreamteam	18.45 – 19.00	



Dag	Svømmehall	Svømming	Baner	Grupper	Basistrening	
Torsdag	Kannik	05.15 – 07.15	5	Elite/NM1/NM2 (utvalgte/etter avtale)		
		16.00 – 18.00	5	Elite/NM1	18.15 – 19.00	
		18.00 – 20.00	5	K2	17.30 – 18.00	
		20.00 – 21.00	5	Treningsgruppen		
	Tasta	16.00 – 18.00	5	K3		18.00 – 18.30
		18.00 – 19.00	3	Medley		17.30 – 18.00
	Hetland	16.00 – 18.00	5	NM2		15.30 – 16.00
		18.00 – 20.00	5	K1		17.00 – 17.45
	Hundvåg	16.00 – 18.00	6	NM/UM Utfordrere		15.30 – 16.00
		18.00 – 19.00	6	Hai/Medley		17.30 – 18.00
Kvernevik	19.00 – 20.00	3	Hai/Medley		18.30 – 19.00	

Dag	Svømmehall	Svømming	Baner	Grupper	Basistrening	
Fredag	Kannik	05.15 – 07.15	5	Elite/NM1/NM2/NM-UM (etter avtale)		
		16.00 – 18.00	5	NM2	15.30 – 16.00	
	Hetland	16.00 – 18.00	4	K1		
		18.00 – 20.00	5	K3		17.00 – 18.00
	Tasta	15.30 – 17.30	5	NM/UM Utfordrere		
		17.30 – 19.30	5	K2		17.00 – 17.30
		19.30 – 21.30	5	Treningsgruppen		
	Hundvåg	16.00 – 18.00	6	Elite/NM1		18.15 – 19.00

Dag	Svømmehall	Svømming	Baner	Grupper	Basistrening
Lørdag	Hetland	10.00 – 12.00	5	Elite/NM1	12.15 – 13.00
		12.00 – 14.00	5	NM2	11.00 – 11.45
		14.00 – 15.00	5	Dreamteam	13.45 – 14.00
	Tasta	10.00 – 12.00	5	NM/UM Utfordrere	12.00 – 13.00
		12.00 – 14.00	5	K2	11.30 – 12.00
		14.00 – 16.00	5	K1	13.00 – 14.00

Dag	Svømmehall	Svømming	Baner	Grupper	Basistrening
Søndag	Hetland	11.00 – 13.00	5	K3	10.30 – 11.00
		13.00 – 14.30	5	Medley	
		14.30 – 16.00	5	Hai	