



## Treningstider uke 52 - Julen 2018

Treningstider Elite, NM1, NM2, K1, K2, K3 i perioden 24.12 – 31.12.

Dag	Svømmehall	Svømming	Baner	Grupper	Basistrening
<b>Mandag 24.12</b>	Hetland	08.00 – 11.00	5	Elite/NM1 + NM2	
<b>Tirsdag 25.12</b>				1. juledag – ingen trening	
<b>Onsdag 26.12</b>				2. juledag – ingen trening	
<b>Torsdag 27.12</b>	Hetland	08.00 – 10.00	5	Elite/NM1 + NM2	10.15-11.00
		10.00 – 12.00	5	NM/UM + K1	09.30-10.00
		12.00 – 14.00	5	K2 + K3	11:15-12:00
		14.00 – 16.00		Renhold	
		16.00 – 18.00	5	Elite/NM1 + NM2	15.30-16.00
		18.00 – 20.00	5	NM/UM + K1	17.45-18.00
<b>Fredag 28.12</b>	Hetland	08.00 – 10.00	5	Elite/NM1 + NM2	10.15-11.00
		10.00 – 12.00	5	NM/UM + K1	09.30-10.00
		12.00 – 14.00	5	K2 + K3	11:15-12:00
		15.00 – 16.00		Renhold	
		16.00 – 18.00	5	Elite/NM1 + NM2	15.30-16.00
<b>Lørdag 29.12</b>	Hetland	08.00 – 10.00	5	NM/UM + K1	
		10.00 – 12.00	5	Elite/NM1 + NM2	Alternativ trening etter svømmeøkt. Mer info kommer
		12.00 – 14.00	5	K2 + K3	11:15-12:00
		15.00 – 16.00	5	NM/UM + K1	14.30-15.00
<b>Søndag 30.12</b>	Hetland	08.00 – 10.00	5	Elite/NM1 + NM2	Lunsj i hallen, med basistrening osv. er i hallen hele dagen
		10.00 – 12.00	5	NM/UM + K1	09.30-10.00
		12.00 – 14.00	5	K2 + K3	11:15-12.00
		14.00 – 16.00	5	Elite/NM1 + NM2	
<b>Mandag 31.12</b>	Hetland	08.00 – 11.00	5	Elite/NM1 + NM2	

# God Jul