



STAVANGER
SVØMMEKLUBB

Treningstider for svømmesesongen 2022-2023 i Stavanger Svømmeklubb.

Dag	Svømmehall	Svømming	Basistrening	Baner	Grupper	Ansvarlig trener	
Mandag	Kannik	05.30 – 07.15		4	Elite 1 + Elite 2 + Junior/Senior	Ivar + Sondre Møll	
		16.00 – 18.00	18.00 – 19.00	5/3	Junior Ung Jenter	Ole	
		17.00 – 18.00	16.30 – 17.00	2	Rekrutt Jenter 3	Karoline	
		18.00 – 19.00	17.30 – 18.00	5	Rekrutt Jenter 2	Karoline	
		19.00 – 20.30	18.30 – 19.00	5	Rekrutt Jenter 1	Karoline	
	Stavanger	06.00 – 07.30			6/3	Junior Ung Jenter & Gutter (pluss trening)	Ole + Katarzyna
		15.30 – 18.00	18.00 – 19.00		6	Elite 1 + Elite 2	Henning + Ivar
	Hundvåg	16.00 – 18.00	18.00 – 19.00		6	Junior/Senior + Hosp. Medl. J/S	Sondre Møll
	Tasta	18.00 – 19.00	17.00 – 18.00		5	Medley Junior/Senior	Sondre Monslaup
		19.00 – 20.00	18.45 – 19.00		5	Dreamteam	Nor
	Kvernevik	16.00 – 18.00	18.00 – 19.00		6/3	Junior Ung Gutter	Katarzyna
		17.00 – 18.00	16.30 – 17.00		3	Rekrutt Gutter 3	Thomas
		18.00 – 19.00	17.30 – 18.00		6	Rekrutt Gutter 2	Thomas
		19.00 – 20.30	18:30 – 19.00		6	Rekrutt Gutter 1	Thomas



STAVANGER
SVØMMEKLUBB

Dag	Svømmehall	Svømming	Basistrening	Baner	Grupper	Trenere
Tirsdag	Kannik	05.30 – 07.15		4	Elite 1 + Elite 2	Henning + Ivar
	Stavanger	06.00 – 07.30		6/3	Junior/Senior	Sondre Møll
		15.00 – 17.00	17.00 – 17.30	2	Elite 1	Henning
	Hetland	16.00 – 17.45	17.45 – 18.45	5	Junior Ung Gutter	Katarzyna
		17.45 – 19.30	16.45 – 17.45	5	Junior Ung Jenter	Ole
		19.30 – 20.30	19.00 – 19.30	5	Medley Junior Ung 2	Ole + Katarzyna
	Hundvåg	20.15 – 21.45	19.45 – 20.15	6	Medley Junior/Senior	Sondre Monslaup
	Kvernevik	16.00 – 18.00	18.00 – 18.45	6/5	Elite 2	Ivar
		18.00 – 20.00	17.30 – 18.00	5	Junior/Senior	Sondre Møll
		20.00 – 21.00	19.30 – 20.00	6	Medley Junior Ung 1	Sondre Møll

Dag	Svømmehall	Svømming	Basistrening	Baner	Grupper	Trenere
Onsdag	Kannik	05.30 – 07.15		4	Elite 1 + Elite 2 + Junior/Senior	Henning + Sondre Møll
		16.00 – 17.00	17.00 – 17.30	5	Rekrutt Jenter 1	Karoline
		17.00 – 18.00	18.00 – 18.30	5	Rekrutt Jenter 2	Karoline
		18.00 – 19.00	17.30 – 18.00	5	Rekrutt Jenter 3	Karoline
		19.00 – 20.00	18.45 – 19.00	5	Dreamteam	Nor
	Stavanger	06.00 – 07.30		6/3	Junior Ung Jenter + Junior Ung Gutter	Ole + Katarzyna
	Hetland	16.00 – 17.00	15.30 – 16.00	5	Rekrutt Gutter 1	Thomas
		17.00 – 18.00	16.30 – 17.00	5	Rekrutt Gutter 2 + Rekrutt Gutter 3	Thomas
		20.30 – 22.00	20.00 – 20.30	5	Medley Junior/Senior + Medl Jun Ung 1	Sondre Monslaup
	Tasta	16.00 – 18.00		5	Elite 1 + Elite 2	Henning + Ivar

Dag	Svømmehall	Svømming	Basistrening	Baner	Grupper	Trenere
Torsdag	Kannik	05.30 – 07.15		4	Elite 1 + Elite 2	Henning + Ivar
		16.00 – 18.00	18.00 – 19.00	5	Elite 2	Ivar
		18.00 – 20.00	17.00 – 18.00	5	Junior/Senior	Sondre Møll
	Kvernevik	05.45 – 07.30		6/3	Junior/Senior	Sondre Møll
		16.00 – 18.00	18.00 – 19.00	6	Elite 1	Henning
	Hundvåg	16.00 – 18.00	18.00 – 19.00	6/5	Junior Ung Jenter + Junior Ung Gutter	Ole + Katarzyna
	Tasta	16.00 – 17.30	17.30 – 18.00	5	Rekrutt Gutter 1 + Rekrutt Jenter 1	Thomas + Karoline
		17.30 – 18.30	17.00 – 17.30	5	Rekrutt Gutter 2 + Rekrutt Jenter 2	Thomas + Karoline
		18.30 – 19.30	18.00 – 18.30	5	Rekrutt Gutter 3 + Rekrutt Jenter 3	Thomas + Karoline
		19.30 – 21.00	19.00 – 19.30	5	Medley Junior/Senior + Medl Jun Ung 2	Thomas + Karoline

Dag	Svømmehall	Svømming	Basistrening	Baner	Grupper	Trenere
Fredag	Kannik	05.30 – 07.15		4	Elite 1 + Elite 2	Henning
		16.00 – 18.00		5	Elite 1	Henning
	Hetland	06.00 – 07.30		5	Junior Ung Jenter + Junior Ung Gutter	Ole + Katarzyna
		16.00 – 18.00	18.00 – 18.30	5	Junior/Senior	Sondre Møll
		18.00 – 20.00	17.30 – 18.00	5	Medley Junior Ung 1	Sondre Monslaup
	Kvernevik	16.00 – 18.00	18.00 – 19.00	3	Junior Ung Jenter & Gutter (pluss)	Ole + Katarzyna
		16.00 – 18.00	18.00 – 18.30	3	Rekrutt Jenter 1+Rekrutt Gutter 1 (pluss)	Karoline + Thomas
	Tasta	16.00 – 18.00	18.00 – 18.30	5	Elite 2	Ivar



STAVANGER
SVØMMEKLUBB

Dag	Svømmehall	Svømming	Basistrening	Baner	Grupper	Trenere
Lørdag	Kannik	08.00 – 10.00	10.30 – 12.00	5	Elite 2	Ivar
		10.00 – 12.00	09.00 – 10.00	5	Junior/Senior	Sondre Møll
		12.00 – 14.00	11.00 – 12.00	5	Junior Ung Gutter	Katarzyna
		14.00 – 15.30	13.30 – 14.00	5	Medl Jun Ung 1 + Medl Jun Ung 2	Sondre Monslaup
	Hetland	08.00 – 10.00	10.30 – 12.00	5	Elite 1	Henning
		12.00 – 14.00	11.00 – 12.00	5	Junior Ung Jenter	Ole
		14.00 – 15.00	13.45 – 14.00	5	Dreamteam	Nor

Dag	Svømmehall	Svømming	Basistrening	Baner	Grupper	Trenere
Søndag	Kannik	10.00 – 12.00	09.30 – 10.00	5	Rekrutt Gutter 1 + Rekrutt Jenter 1	Thomas + Karoline
		12.00 – 13.30	11.30 – 12.00	5	Rekrutt Gutter 2 + Rekrutt Jenter 2	Thomas + Karoline
		13.30 – 14.30	13.00 – 13.30	5	Rekrutt Gutter 3 + Rekrutt Jenter 3	Thomas + Karoline
		14.30 – 16.30		5	<i>Teknikksamling for Delfin, Sjøløve og Sel, 1x pr måned</i>	

* Det tas forbehold om mindre justeringer av treningstider i henhold til tildeling fra Svømmealliansen.