

Treningstider for svømmesesongen 2023-2024 i Stavanger Svømmeklubb.

Dag	Svømmehall	Svømming	Basistrening	Baner	Grupper
Mandag	Kannik	05.30 – 07.15		4	Elite 1 + Elite 2
		16.00 – 18.00	18.00 – 19.00	5	Junior Ung Jenter
		18.00 – 19.00	17.30 – 18.00	5	Rekrutt Jenter 2+ Rekrutt Jenter 3
		19.00 – 20.30	18.30 – 19.00	5	Rekrutt Jenter 1
	Stavanger	06.00 – 07.30		6/3	Junior Ung Jenter & Gutter (pluss trening)
		15.30 – 18.00	18.00 – 19.00	6	Elite 2
	Hundvåg	16.00 – 18.30	18.30 – 19.00	6	Elite 1
	Tasta	18.00 – 19.00	17.00 – 18.00	5	Medley Junior-Senior
		19.00 – 20.00	18.45 – 19.00	5	Dreamteam
	Kvernevik	16.00 – 18.00	18.00 – 19.00	6	Junior Ung Gutter
		18.00 – 19.00	17.30 – 18.00	6	Rekrutt Gutter 2 + Rekrutt Gutter 3
		19.00 – 20.30	18:30 – 19.00	6	Rekrutt Gutter 1

Dag	Svømmehall	Svømming	Basistrening	Baner	Grupper
Tirsdag	Kannik	05.30 – 07.15		4	Elite 2
	Stavanger	06.00 – 07.30		6/3	Elite 1
		16.00 – 18.00	15.15 – 16.00	3	Elite 1
	Hetland	16.00 – 18.00	18.00 – 19.00	5/4	Junior Ung Gutter
		18.00 – 19.30	17.30 – 18.00	5/4	Medley Junior-Senior
		19.30 – 20.30	19.00 – 19.30	5/4	Medley Junior Ung (a)
	Kvernevik	16.00 – 18.00	18.00 – 18.45	6/5	Elite 2
		18.00 – 20.00	17.30 – 18.00	5	Jun Ung Jenter
		20.00 – 21.00	19.30 – 20.00	5/6	Medley Junior Ung (b)

*Medley Junior Ung deles inn i a/b på grunn av gruppestørrelse

**Kurs i Hetland kl 17.00-20.00. Kurs i Kvernevik kl 17.30-20.00

Dag	Svømmehall	Svømming	Basistrening	Baner	Grupper
Onsdag	Kannik	05.30 – 07.15		4	Elite 1 + Elite 2
		16.30 – 18.00	16.00 – 16.30	5	Rekrutt Jenter 1
		18.00 – 19.00	17.30 – 18.00	5	Rekrutt Jenter 2 + Rekrutt Jenter 3
		19.00 – 20.00	18.45 – 19.00	5	Dreamteam
	Stavanger	06.00 – 07.30		6/3	Junior Ung Jenter + Junior Ung Gutter
	Hetland	16.00 – 17.00	15.30 – 16.00	5	Rekrutt Gutter 1 + Rekrutt Gutter 2
		17.00 – 18.00	16.30 – 17.00	5	Rekrutt Gutter 3
	Tasta	16.00 – 18.00		5	Medley Junior-Senior + Hospitering Medley Jun-Ung*

**Hospitering med opstart etter høstferien (uke 41): 5-7 svømmere hospiterer fra Medley Junior Ung.*

Dag	Svømmehall	Svømming	Basistrening	Baner	Grupper
Torsdag	Kannik	05.30 – 07.15		4	Elite 2
		16.00 – 18.00	18.00 – 19.00	5	Elite 1
		18.00 – 20.00	17.00 – 18.00	5	Junior Ung Gutter
	Kvernevik	05.45 – 07.30		3	Elite 1
		16.00 – 18.00	18.00 – 19.00	6	Elite 2
	Hundvåg	16.00 – 18.00	18.00 – 19.00	6	Junior Ung Jenter
	Tasta	16.00 – 17.30	17.30 – 18.00	5	Rekrutt Gutter 1 + Rekrutt Jenter 1
		17.30 – 18.30	17.00 – 17.30	5	Rekrutt Gutter 2 + Rekrutt Jenter 2
		18.30 – 19.30	18.00 – 18.30	5	Rekrutt Gutter 3 + Rekrutt Jenter 3
		19.30 – 21.00	19.00 – 19.30	5	Medley Junior-Senior + Medley Jun-Ung (a)

Dag	Svømmehall	Svømming	Basistrening	Baner	Grupper
Fredag	Kannik	05.30 – 07.15		4	Elite 1 + Elite 2
		16.00 – 18.00		5	Elite 1
	Hetland	06.00 – 07.30		5	Junior Ung Jenter + Junior Ung Gutter
		16.00 – 18.00	18.00 – 18.30	5	Medley Junior-Senior
		18.00 – 20.00	17.30 – 18.00	5	Medley Junior-Ung
	Tasta	16.00 – 18.00	18.00 – 19.00	3	Junior Ung Jenter & Gutter (pluss)
		16.00 – 18.00	18.00 – 18.30	3	Rekrutt Jenter 1+Rekrutt Gutter 1 (pluss)
	Kvernevik	16.00 – 18.00	18.00 – 18.30	5	Elite 2

Dag	Svømmehall	Svømming	Basistrening	Baner	Grupper
Lørdag	Kannik	08.00 – 10.00	10.30 – 12.00	5	Elite 2
		10.00 – 12.00	09.00 – 10.00	5	Junior Ung Jenter
		12.00 – 14.00	11.00 – 12.00	5	Junior Ung Gutter
		14.00 – 15.30	13.30 – 14.00	5	Medley Junior-Ung
	Hetland	08.00 – 10.00	10.30 – 12.00	5	Elite 1
		12.00 – 14.00	11.00 – 12.00	5	Medley Junior-Senior
		14.00 – 15.00	13.45 – 14.00	5	Dreamteam

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

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