

SOMMARSHEMA V 19-27-2011

Samling 10 minuter innan simningen börjar

V 19

Dag	Datum	Tid	
Måndag	9/5	06.30-08.00	Distansprogram
Måndag	9/5	18.30-19.15	Teknik kortare intervaller
Måndag	9/5	19.30-20.30	Allmänt program
Tisdag	10/5	18.00-18.45	Grunda kort teknik
Tisdag	10/5	19.00-20.00	Distansprogram
Onsdag	11/5	18.30-19.15	Djupa kort teknik
Onsdag	11/5	19.30-20.30	Allmänt program
Torsdag	12/5	06.30 08.00	Distansprogram
Lördag	14/5	08.00-09.15	Allmänt program
Söndag	15/5	17.00-17.45	Allmänt program

V 20

Måndag	16/5	06.30-08.00	Distansprogram
Måndag	16/5	18.30-19.15	Teknik kortare intervaller
Måndag	16/5	19.30-20.30	Allmänt program
Tisdag	17/5	18.00-18.45	Teknik kortare intervaller
Tisdag	17/5	19.00-20.00	Distansprogram
Onsdag	18/5	18.30-19.15	Djup kort teknik
Onsdag	18/5	19.30-20.30	Allmänt program
Torsdag	19/5	06.30-08.00	Distansprogram
Lördag	21/5	08.00-09.15	Allmänt program

V 21

Måndag	23/5	06.30-08.00	Distansprogram
Tisdag	24/5	18.00-18.45	Teknik kortare intervaller
Tisdag	24/5	19.00-20.00	Distansprogram
Onsdag	25/5	18.30-19.15	Allmänt program
Onsdag	25/5	19.30-20.30	Allmänt program
Torsdag	26/5	06.30-08.00	Distansprogram
Lördag	28/5	08.00-09.15	Allmänt program

V22

Måndag	30/5	06.30-08.00	Distansprogram
Måndag	30/5	18.30-19.15	Allmänt program
Måndag	30/5	19.30-20.30	Allmänt program
Tisdag	31/5	18.00-18.45	Teknik kortare intervaller
Tisdag	31/5	19.00-20.00	Distansprogram
Onsdag	1/6	18.30-19.15	Allmänt program
Onsdag	1/6	19.30-20.30	Allmänt program
Torsdag	2/6	08.00-09.15	Allmänt program
Lördag	4/6	08.00-09.15	Allmänt program

Samling 10 min innan simningen börjar

V 23

Måndag	6/6	18.30	Utomhussimning
Tisdag	7/6	18.00-18.45	Teknik kortare intervaller
Tisdag	7/6	19.00-20.00	Allmänt program
Onsdag	8/6	18.30-19.15	Allmänt program
Onsdag	8/6	19.30-20.30	Allmänt program
Torsdag	9/6	06.30-08.00	Distansprogram
Lördag	11/6	08.00-09.15	Allmänt program
Söndag	12/6	09.00	Utomhussimning

V 24

Måndag	13/6	06.30-08.00	Distansprogram
Måndag	13/6	18.30-19.15	Teknik kortare intervaller
Måndag	13/6	19.30-20.30	Allmänt program
Onsdag	15/6	18.30-19.15	Allmänt program
Onsdag	15/6	19.30-20.30	Allmänt program
Torsdag	16/6	06.30-08.00	Distansprogram
Lördag	18/6	08.00-09.15	Allmänt program
Söndag	19/6	09.00	Utomhussimning

V25

Måndag	20/6	06.30-08.00	Distansprogram
Måndag	20/6	18.30-19.15	Teknik kortare intervaller
Måndag	20/6	19.30-20.30	Allmänt program
Tisdag	21/6	18.30	Utomhussimning
Onsdag	22/6	18.30-19.15	Allmänt program
Onsdag	22/6	19.30-20.30	Allmänt program
Torsdag	23/6	06.30-08.00	Distansprogram
Söndag	26/6	09.00	Utomhussimning

V 26

Måndag	27/6	06.30-08.00	Distansprogram
Måndag	27/6	18.30-19.15	Teknik kortare intervaller
Måndag	27/6	19.30-20.30	Allmänt program
Onsdag	29/6	18.30-19.15	Allmänt program
Onsdag	29/6	19.30-20.30	Allmänt program
Torsdag	30/6	06.30-08.00	Distansprogram
Lördag	2/6	08.00-09.15	Allmänt program
Söndag	3/6	09.00	Utomhussimning

V 27

Måndag	4/7	06.30-08.00	Distansprogram
Måndag	4/7	18.30-19.15	Teknik kortare intervaller
Måndag	4/7	19.30-20.30	Allmänt program
Tisdag	5/7	18.30	Utomhussimning
Onsdag	6/7	18.30-19.30	Allmänt program
Torsdag	7/7	06.30-08.00	Distansprogram

Fredag-söndag

Vansbrosimningen.

