

TRÄNINGSTIDER HT 2009

Preliminärt schema

K=Kungsbacka simhall

Fj=Fjärås simhall

Gäller fr.om Måndagen den 14 september om simhallen är färdigrenoverad.

Gul markering: Fysträning i simhallen 30 minuter.

Ta med t-shirt samt shorts.

Grön= Fysträning utomhus.

Ta med träningsoverall samt skor.

GRUPP/DAG	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
A	K 6-7.30/16.30-19.00	K 18.30-21.00 (gym 17.30-18.30)	K Fys 17.00-17.45 Sim-19.00	K 16.30-19.00	K 6-7.30/15.00-17.00		K 18.15-19.45
B	K 16.30-19.00	K 17.30-19.30	K Fys 16.00-16.45 Sim-18.00	K 18.30-21.00			K 18.15-19.45
C		K 19.00-21.00	K 18.30-20.00	Fj 17.30-20.00			K 18.15-19.45
D-RÖD		Fj 18.15-19.15		Fj 17.00-18.00			K 09.45-11.00
D-BLÅ		Fj 19.15-20.15		Fj 18.00-19.00			K 09.45-11.00
D-SVART	Fj 19.00-20.00			Fj 19.00-20.00		Fj 08.00-09.00	
MASTERS	K 6-7.30	K 20.00-21.00	Fj 6-7.30/K 19.45-21.00*		K 6-7.30		K 18.15-19.45*
JUNIOR		K 19.00-20.00	K 20.00-21.00*	K 20.00-21.00*			
CRAWLSKOLA						K 08.00-11.00	
SIMSKOLA 1-3						K 08.00-11.00	
SIMSKOLA 4-6							K 08.00-11.00

*en simbana

Tränare resp/grupp

A- gruppen	Karl-Johan Gårdström & Karin Pettersson	
B-gruppen	Karin Pettersson & Karl-Johan Gårdström	
C-gruppen	Patrick Josefsson & Erica Eriksson	
Medley Röd	Cecilia Svennberg	Ass:Anna Ekelund
Medley Blå	Anna Ekelund	Ass:Cecilia Svennberg
Medley Svart	Jan Johansson	Ass:Sonja Haglund