

# Tränings­tider 2010/2011

Notera att alla tider i schemat är tid i bassängen, olika grupper har olika tränings­tider på land innan och/eller efter (se längst ner)

## Kungsbacka simhall

	Måndag			Tisdag			Onsdag				Torsdag				Fredag			Lördag	Söndag			
	6.00-7.30	17	18	18	19	20	17	18	19	20	17	18	19	20	6.00-7.30	15.30	16.00	8.00-11.00	8.00-11.00	18.15-19.45		
Bana 1		AB	AB		A	A	B	C	A		A	A	B	B	M	M		SIM 1-3	SIM 4-6	A		
Bana 2		AB	AB		A	A	B	C	A		A	A	B	B	M	M		SIM 1-3	SIM 4-6	A		
Bana 3		AB	AB		A	A	B	C	A		A	A	B	B	M	M		SIM 1-3	VC	VC	VC	A
Bana 4	MA	MA	AB	AB	B	B/J	J						J	Fö	Fö	H(1)	H(2)	SIM 1-3	ET	MA	MA	B
Bana 5	MA	MA			B	B/J	J						(J)	A	A	H(1)	H(2)	CRAWL	ET	MA	MA	B
Bana 6	MA	MA				C	C							A	A			CRAWL	ET	MA	J	B/C
Bana 7						C	C						J	A	A			CRAWL	ET	J	J	C
Bana 8						C	C						J	A	A			CRAWL		SIM 4-6		C

## Fjärås simhall

	Måndag				Tisdag			Onsdag			Torsdag				Fredag				Lördag	Söndag	
	17	18	19	20	18.15	19.00	20.00	6.00-7.30			17	18	19	20					8.00		
Bana 1								MA	MA			E	D	C	C					D	
Bana 2								MA	MA			E	D	C	C					D	
Bana 3	(T1)	T2	D		H(1)	E	MA	MA	MA			E	D	C	C					D	
Bana 4	(T1)	T2	D		H(1)	E	MA	MA	MA			T1T2			MA					E	
Bana 5								MA	MA			T1T2			MA					E	
Bana 6								MA	MA			T1T2			MA					E	

A	17.00-19.00 K	19.00-21.00 K	19.00-20.00 K	17.00-19.00 K	6.00-7.30 K	18.15-19.45 K
B	17.00-19.00 K	18.00-19.30 K	17.00-18.00 K	19.00-21.00 K		18.15-19.45 K
C		19.00-21.00 K	18.00-19.00 K	19.00-21.00 F		18.15-19.45 K
D	19.00-20.00 F			18.00-19.00 F		
E		19.00-20.00 F		17.00-18.00 F		8.00-9.00 F
J		19.30-21.00 K	20.00-21.00 K	20.00-21.00 K		10.00-11.00 K
MA	6.00-7.30 K	20.00-21.00 F	6.00-7.30 F	20.00-21.00 F	6.00-7.30 K	9.00-11.00 K
T1	17.00-18.00 F			17.00-18.00 F		
T2	18.00-19.00 F			17.00-18.00 F		
H (1 o 2)		18.15-19.00 F			15.30-17.00 K	
ET						8.00-9.00 K

A, B, C, D, E = tävlingsgrupperna J = Juniorerna MA = Masters T1 och T2 = teknikgrupper H(1 o 2) = handikapp ET = extra träning

A: Uppvärmning minst 15min innan varje pass. Gym/Fys: Måndag: 1tim efter, Tisdag 1 tim före, Onsdag 1 tim före, Söndag 1 tim före (Gym/Judosalen)

B: Uppvärmning minst 15min innan varje pass. Gym/Fys: Måndag: 30 min efter, Tisdag 30 min före (Judosalen), Onsdag 60 min före (Judosalen), Söndag 30

C: Uppvärmning minst 15min innan varje pass. Gym/Fys: Tisdag 30 min före, Onsdag 60 min före (Judosalen), Söndag 30 min före

D,E: Uppvärmning minst 15min innan varje pass. Ev. fys efter passen

T: Uppvärmning minst 15min innan varje pass.