



## Träningschema hösten 2011 t.o.m. våren 2012



	ELITGRUPPEN	A-grupp	B-grupp	D 1-grupp	D 2-grupp	E-grupp	C-grupp	Master
<b>Måndag</b>	05.45-07.30 16.00-18.00	05.45-07.30 16.30-18.00	Skärblacka 17.15- 18.45	Skärblacka 17.15- 18.45	15.30-16.45	Gym 15.45-16.30 Simn 16.30-18.00		(05.45-07.00)
<b>Tisdag</b>	05.45-07.15 17.00- 19.00	Skärblacka 17.15- 18.45	Gym 18.00-18.45 Simn 18.45-20.15	15.45-17.15	Skärblacka 17.15- 18.45	(Skärblacka)	19.00-20.30	20.15-21.30 (2)
<b>Onsdag</b>	Sporth. 17.00-18.00 Simn 18.15-20.00	Landträning 17.00-19.00	Gym 16.00-16.45 Simn 16.45-18.15			15.30-17.00		
<b>Torsdag</b>	16.45-18.45	05.45-07.15 18.15- 20	15.30-17	Gym 17.45-18.30 Simn 18.30-20.00	Gym 18.45-19.30 Simn 19.30-20.30		20.00-21.00	(05.45-07.00) (20.00-21.30) (1)
<b>Fredag</b>	05.45-07.30 15.30-17.30	16.15-18.15				Gym 17.15-18.00 Simn 18.00-19.30		18.00-19.30 (1)
<b>Lördag</b>		7.00-10.00						
<b>Söndag</b>	17.30-19.30		17.30-19.30	Gym 15.15-16.00 Simn 16.00-17.30	16.30-18.00		18-19.30	8.30-10.00(2)
<b>Rev 11-09-05</b>								
	<b>Håkan</b>	<b>Olga</b>	<b>Mats</b>	<b>Mikael</b>	<b>Michael Johannes</b>	<b>Olga</b>	<b>Frida</b>	<b>Martin</b>
			Pontus S(tisd)	Håkan tisd Tora(tors/sö) fys Thomas	Olga(måndag)	Johanna(må/o/fre)		
		Skärblacka TISD avresa 16.35	Skärblacka MÅND avresa 16.35	Skärblacka MÅND avresa 16.35	Skärblacka TISD avresa 16.35	Skärblacka TISD avresa 16.35		