



NORRKÖPINGS KAPPSIMNINGSKLUBB

NKK Racing träningstider HT21/VT22(1 sep-15maj)

Tränare	Håkan	Danne	Danne	Oscar/Ida	Sara/Tora
Måndag	Sim 16.00-18.00 Gym 18.15-19.00	Land 16.00-16.45 Sim 16.45-18.00	Land 16.00-16.45 Sim 16.45-18.00	Sim 15.45-16.45 Land 17.00-17.30	Sim 15.45-16.45 Land 17.00-17.30
Tisdag	(MT 05.45-07.15) NIU 8.00-9.30 Gym 16.45-17.45 Sim 18.00-19.30	Sim 16.45-18.00	Sim 16.45-18.00 Gym 18.15-19.00	Sim 15.45-16.45	
Onsdag	Yoga 16.00-16.45 Sim 17.00-18.30	Sim 15.45-17.00 Yoga 17.15-18.00	Sim 15.45-17.00 Yoga 17.15-18.00		
Torsdag	NIU 8.00-9.30 Sim 15.45-17.00	Gym 15.45-16.45 Sim 17.00-18.30	Sim 17.00-18.30	Land 18.00-19.00 Sim 19.15-20.15	Sim 18.15-19.30
Fredag	(MT 05.45-07.15) NIU 08.00-9.30 Sim 16.15-18.00	Sim 05.45-07.15(ov) Sim 15.45-17.00(jv)		Sim 15.45-17.00(ov)	
Lördag	Öppen träning 8.00-10.00	Öppen träning 8.00-10.00	Öppen träning 8.00-10.00	Öppen träning 8.00-10.00	Öppen träning 8.00-10.00
Söndag	Sim 14.00-15.30			Sim 15.30-16.30	Sim 15.30-16.30

Viktigt att alla följer råd och restriktioner enligt FHM - information om det sitter uppsatt i simhallen samt att tränare kommer att ha genomgång med sin grupp. Viktigt att du stannar hemma om du känner dig sjuk. Öppen träning på lördagar är till för att simma igen om man har missat träning pga sjukdom eller annan aktivitet. Dessa träningar kommer att skötas av en ledare i form av tränare elr vårdnadshavare. Man kommer överens med sin tränare om man tränar detta pass i slutet på veckan. Mer detaljerad träningsplanering får ni av respektive tränare via plattform vecka för vecka. Om du inte ska träna meddela din tränare via plattform att du inte kommer. (jv=jämna veckor, ov=ojämna veckor)

