



Träningsschema Våren 2015

	ELITGRUPPEN	Junior/Ungdoms-gruppen	D 2-grupp	E-grupp	Master
Måndag	16.00-18.00 Styrka 18-19	Skärblacka 17.15-18.45	16.00-18.00	Gym 15.45-16.30 Simn 16.30-18.00	(05.45-07.00)
Tisdag	05.45-07.15 16.45-18.45	15.30-17.00/ Gym 17.30-18.30 Simn 18.45-20.15	Skärblacka 17.15-18.45	(Skärblacka 17.15-18.45)	20.00-21.30 (2)
Onsdag	Sporth. 17.00-18.00 Simn 18.15-20.00	(Landtr. 17-18) Simn 18.15-20.00		15.30-17.00	
Torsdag	16.45-18.45	15.30-17.00/ Gym 17.45-18.30 Simning 18.30-20.00	Gym 18.30-19.30 Simn 19.30-20.30		(05.45-07.00) (20.00-21.30) (1-2)
Fredag	05.45-07.30 15.45-17.30	05.45-07.15		Gym 16.30-17.15 Simn 17.15-19.00	18.00-19.00 (1)
Lördag		08.00-10.00 gym 10.15-11.15			
Söndag	Styrka 15.45-16.45 simn 17.00-19.00	(Gym 17.15-18.15) Simn 18.30- 20.00	14-15.45 simning Land 16.00-16.45		8.30-10.00(2)
Rev 14-12-17					
Huvud Tränare	Håkan	Mats/ Micke W	Mireille	Stephanie	
övriga tränare		Skärblacka MÅND Mats/Micke Micke W(Ti pass 1+2) Onsdag Håkan simn, Mats landtr Torsdag Mats pass 1, Micke pass 1+2 Fredag Mats (Håkan) Lördag Micke, söndag Mats (Onsdag/fredag ej alla)	(Martin Nyberg torsd) Olga (sö) Skärblacka TISD avresa 16.30	Sabina F (ons+fre) Skärblacka TISD EJ de nya E-grupperna avresa 16.30	

Junior/ungdomsgrupp måndagar morgonträning fram till Skärblack klart c:a vecka 9

D2 tisdagar fram till Skärblacka klart c:a 9 kör vi i Finspång vecka 3-5-7 vecka 8+9 i Norrköping 17.00-18.45 Elit är på läger

E-gruppen startar Skärblacka träning c:a vecka 9 då kör man med D2 gäller ej alla.

