



## NKK Racing träningstider UTE21 utan allmänhet

v20 17 maj tom 5 juni (med risk för ändringar)

Grupp	Elit&A1	A2&B	C	D
Tränare	Håkan	Kinna	Oscar	Sara/Tora
Måndag	16.00-17.30	Land 16.15-17.00 Sim 17.00-18.30	Land 16.30-17.15 Sim 17.15-18.45	Land 16.45-17.30 Sim 17.30-18.45
Tisdag	(MT 05.45-07.15) NIU 8.00-9.30 16.45-18.30	16.15-17.45	16.00-17.15	
Onsdag	16.00-17.30	Land 16.15-17.00 Sim 17.00-18.30		17.30-18.30
Torsdag	NIU 8.00-9.30 17.00-19.00	16.00-17.30	16.00-17.30	
Fredag	(MT 05.45-07.15) NIU 8.00-9.30 16.00-17.30	16.00-17.30		
Lördag				
Söndag	15.15-17.00	15.30-17.00	15.00-16.15	14.15-15.15

Viktigt att alla följer råd och restriktioner enligt FHM - information om det sitter uppsatt i simhallen samt att tränare har genomgång med grupperna

På sommarlovet kan Elit&A1 köra morgonträning må-on-fr. A2+B-gruppen kan ha morgonträning ti-to. Träningstiden är 08.00-10.00 i 50:an och vi har tillgång till 4 banor om det behövs.

Sista tävling innan semestrarna blir

För SM/JSM-kvalade: SM/JSM i Halmstad 30/6-4/7.

För SUM-SIM kvalade: SUM-SIM i Sundsvall 14-18/7

För SUM-SIM äldre kvalade: Kungsbacka 16-18/7. SUM-SIM äldre är simmare födda 03-04.

För övriga simmare: NUSS i Norrköping 2-4/7.

Tävlingarna med reservation för Covid-19. Om dessa tävlingar inte kommer bli av. Så avslutar vi för alla med RM eller ett KM den 3-4/7.

För de som kör sin sista tävling den 4/7, blir första träning efter semester den 9/8 enligt uppstartsschema som kommer senare. De som avslutar den 18/7 kör igång 16/8. Veckan innan det ska alla i Elit och A-gruppen gå igång med 3 uppbyggande styrke/landträningsspass, som ni kör själva. OBS! Det är inte förbjudet att hålla igång kroppen lite lätt under sommaruppehållet.

