



Träningsider för Borlänge Simsällskap: TEKNIKSKOLA OCH TÄVLINGSSIM

| | | Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|---------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------|---------------|
| UGP | Landträning | 16.00 - 16.30 | 16.30 - 17.00 | 16.30 - 17.00 | 16.00 - 16.30 | 16.30 - 17.00 | | 10.00 - 10.30 |
| | Simträning | 16.30 - 18.30 | 17.00 - 19.00 | 17.00 - 19.00 | 16.30 - 18.00 | 17.00 - 19.00 | | 10.30 - 12.30 |
| | Stretching | 18.30 - 18.45 | 19.00 - 19.15 | 19.00 - 19.15 | 18.00 - 18.15 | 19.00 - 19.15 | | 12.30 - 12.45 |
| Simiaden | Landträning | 16.00 - 16.30 | | 16.30 - 17.00 | 15.50 - 16.00 | 16.30 - 17.00 | | |
| | Simträning | 16.30 - 18.00 | | 17.00 - 19.00 | 16.00 - 17.00 | 17.00 - 19.00 | | |
| | Stretching | 18.00 - 18.15 | | 19.00 - 19.15 | 17.00 - 17.30 | 19.00 - 19.15 | | |
| Teknikskola 1 | Landträning | | - | | 15.45 - 16.00 | | | 09.40 - 10.00 |
| | Simträning | | 16.30 - 17.10 | | 16.00 - 16.40 | | | 10.00 - 11.30 |
| Teknikskola 2 | Landträning | | - | | 16.20 - 16.40 | | | 09.40 - 10.00 |
| | Simträning | | 16.50 - 17.50 | | 16.40 - 17.20 | | | 10.00 - 11.30 |
| Teknikskola 3 | Landträning | | - | | 16.50 - 17.20 | | | 09.40 - 10.00 |
| | Simträning | | 17.20 - 18.30 | | 17.20 - 18.00 | | | 10.00 - 11.30 |

| Grupp | Tränare | Mobil |
|-------------|---------|---------------|
| UGP | Anna | 076-844 20 36 |
| Simiaden | Nico | |
| Teknikskola | Samuel | 073-820 40 44 |