



## 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		16.10 - 16.30		15.45 - 16.00			09.40 - 10.00
	Simträning		16.30 - 17.10		16.00 - 16.40			10.00 - 11.15
Teknikskola 2	Landträning		-		16.20 - 16.40			09.40 - 10.00
	Simträning		16.50 - 17.50		16.40 - 17.20			10.00 - 11.15
Teknikskola 3	Landträning		-		16.50 - 17.20			09.40 - 10.00
	Simträning		17.20 - 18.30		17.20 - 18.00			10.00 - 11.15

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