



SOMMARTRÄNING SIMIADEN 2023

Maserhallen – start med 30 min landträning, simning, avslut med 15 min stretching

Lugnet utomhus – bara simning (ta vatten solskyddsfaktor)

Vecka 25							
	Måndag 19/6	Tisdag 20/6	Onsdag 21/6	Torsdag 22/6	Fredag 23/6	Lördag 24/6	Söndag 25/6
Plats	Maserhallen	vila	Maserhallen	Lugnet	vila	vila	Lugnet
Tid	16.00-18.45		16.30-19.15	16.30-18.30			11.00-13.00

Vecka 26							
	Måndag 26/6	Tisdag 27/6	Onsdag 28/6	Torsdag 29/6	Fredag 30/6	Lördag 1/7	Söndag 2/7
Plats	Maserhallen	vila	Maserhallen	Lugnet	Zoggs Zwim Stockholm		
Tid	16.00-18.45		16.30-18.45	16.30-18.30			

Vecka 27							
	Måndag 3/7	Tisdag 4/7	Onsdag 5/7	Torsdag 6/7	Fredag 7/7	Lördag 8/7	Söndag 9/7
Plats	Maserhallen	vila	Maserhallen	Avslutning 16:30-18:15 Cykelutflykt (samling: IcaMaxi-cykelpark)	vila		
Tid	16.00-19.15		16.30-19.15				

Vecka 28 – 32 – sommaruppehåll