



Träningsider för Borlänge Simsällskap: TÄVLINGSSIM HT23

		Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
UGP	Landträning	16.00 - 16.30	16.30 - 17.00	17.30 - 18.00	16.00 - 16.30	16.30 - 17.00		10.00 - 10.30
	Simträning	16.30 - 18.30	17.00 - 19.00	18.00 - 20.00	16.30 - 18.00	17.00 - 19.00		10.30 - 12.30
	Stretching	18.30 - 18.45	19.00 - 19.15	20.00 - 20.15	18.00 - 18.15	19.00 - 19.15		12.30 - 12.45
Simiaden	Landträning	16.00 - 16.30		17.30 - 18.00	16.00 - 16.30	16.30 - 17.00		
	Simträning	16.30 - 18.00		18.00 - 20.00	16.30 - 18.00	17.00 - 19.00		
	Stretching	18.00 - 18.15		20.00 - 20.15	18.00 - 18.15	19.00 - 19.15		

Grupp	Tränare	Mobil
UGP	Anna	076-844 20 36
Simiaden	Nico	