

Treningsplan - ukedag

Dag	A1	Bane	A2	Bane	B	Bane	Rekrutt	Bane	Svømmeskolen	Bane
Mandag morgen	0615-0815	3	0615-0815	3						
Mandag kveld	2000-2100	1	1900-2000	1						
Tirsdag morgen	0615-0815	Gym								
Tirsdag kveld	1530-1730	3	1530-1730	3	1730-1900	42	1745-1845	2	1815-1900	2
Onsdag morgen	0615-0815	Gym								
Onsdag kveld			2000-2100	1	1900-2000	1				
Torsdag morgen										
Torsdag kveld	1530-1730	3 2	1530-1730	3 2	1730-1900	42	1645-1745	2	1800-2100	246
Fredag morgen	0615-0815	Gym	-							
Fredag ettermiddag	1430-1600	2	1430-1600							
Lørdag formiddag	0830-1100	3 2	0830-1100	32	1000-1130	2	0900-1000	2		

