

Treningsplan høsten 2009																								
Parti	Instruktør	Dag	Svømmere	Uke																			Antall treninger	
				33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51		52
A1	Zsolt Katona	M-T-O-T-F-L	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	19	171	
A2	Zsolt Katona	M-T-O-T-F-L	10	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	19	133	
B	Zsolt Katona	Ti-On-To-Lø	11	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	19	76	
Rekrutt	Siri Ovesen	Ti-To-Lø	20			3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	17	51	
Hai 1	Arild Kvernmo	Torsdag	14					1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1		12	12	
Hai 2	Tore Alme	Torsdag	9					1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1		12	12	
Delfin 1	Jonny Lindstad	Torsdag	11					1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1		12	12	
Delfin 2	Tore Alme	Torsdag	13					1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1		12	12	
Sjøløve 1	Cathrine Møystad	Tirsdag	11					1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1		12	12	
Sjøløve 2	Geir Fjeld	Torsdag	14					1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1		12	12	
Sel 1	Anne Juell	Torsdag	16					1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1		12	12	
Sel 2	Siri Ovesen	Torsdag	17					1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1		12	12	
Sel 3	Hege Madsen	Torsdag	17					1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1		12	12	
Selunge 1	Torill Rugsveen	Torsdag	15					1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1		12	12	
Selunge 2	Audhild Køhl	Torsdag	16					1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1		12	12	
Pingvin 1	Kristin Lund-Enersen	Torsdag	15						1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1		11	11	
Pingvin 2	Torill Rugsveen	Torsdag	12					1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1		12	12	
Skilpadde 1	Samantha Garrad	Torsdag	11					1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1		12	12	
Skilpadde 2	Samantha Garrad	Torsdag	11					1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1		12	12	
Skilpadde 3	Siri Ovesen	Tirsdag	13					1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1		12	12	
Zsolt	Zsolt Katona	Torsdag	10										1	1	1	1	1	1	1	1		8	8	
<b>Totalt</b>			<b>275</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>630</b>