



## Träningsider för Borlänge Simsällskap: TÄVLINGSSIM HT24

		Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag	
<b>UGP</b>	Morgonträning	06.10 – 07.30							
	Landträning	18.15 – 18:30	Säter	17.30 – 18.00	17.30 – 18.00	18.45 – 19:00	Säter	16.30 – 17.00	10.00 – 10.30
	Simträning	18.30 – 20.30		18.00 – 19.30	18.00 – 20.00	19.00 – 21.00		17.00 – 19.00	10.30 – 12.30
	Stretching	20.30 – 20.45		19.30 – 19.45	20.00 – 20.15	21.00 – 21.15		19.00 – 19.15	12.30 – 12.45
<b>Simiaden</b>	Landträning	16.30 – 17.00		17.30 – 18.00	16.00 – 16.30	16.30 – 17.00			
	Simträning	17.00 – 18.30		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
<b>UGP</b>	Anna	076-844 20 36
<b>Simiaden</b>	Nico	