



Träningsider för Borlänge Simsällskap: TÄVLINGSSIM VT25

		Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
UGP Mästerskap	Morgonträning	06.10 – 07.30						
	Landträning	18.15 – 18:30	Säter	17.30 – 18.00	17.30 – 18.00	16.00 – 16.30	16.30 – 17.00	09.00 – 09.30
	Simträning	18.30 – 20.30		18.00 – 19.30	18.00 – 20.00	16.30 – 18.00	17.00 – 19.00	09.30 – 11.30
	Stretching	20.30 – 20.45		19.30 – 19.45	20.00 – 20.15	18.00 – 18.15	19.00 – 19.15	11.30 – 11.45
Simiaden	Landträning	18.15 – 18:30	Säter		17.30 – 18.00	16.00 – 16.30	16.30 – 17.00	
	Simträning	18.30 – 20.00			18.00 – 20.00	16.30 – 18.00	17.00 – 19.00	
	Stretching	20.00 – 20.15			20.00 – 20.15	18.00 – 18.15	19.00 – 19.15	

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