

Planering Träningscykel 2 HT 2018

Datum	Dag	Träningsstid (aktiviet)	Typ av period	
8/10	mån		Varierad träningsperiod	
9/10	tis			
10/10	ons	19.00-21.00		
11/10	tor	17.15-19.15		
12/10	fre	16:30-18:00		
13/10	lör	8.00-11.00		
14/10	sön			
15/10	mån	18.30-21.00		
16/10	tis	19.00-21.00		
17/10	ons	19.00-21.00		
18/10	tor	17.15-19.15		
19/10	fre	16:30-18:00		
20/10	lör	Ystad Grand Prix 2		
21/10	sön			
22/10	mån	18.30-21.00		Hård träningsperiod
23/10	tis	19.00-21.00		
24/10	ons	19.00-21.00		
25/10	tor	17.15-19.15		
26/10	fre	16:30-18:00		
27/10	lör	8.00-11.00		
28/10	sön			
29/10	mån	17.30-20.00		
30/10	tis	9.00-11.00 18.30-20.00		
31/10	ons	9.00-11.00		
1/11	tor	8.00-10.00 18.30-20.00	Toppningsperiod	
2/11	fre	8.00-10.00		
3/11	lör	9.00-11.00		
4/11	sön			
5/11	mån	19.15-21.00		
6/11	tis	19.00-21.00		
7/11	ons	19.30-21.00		
8/11	tor	17.15-19.15		
9/11	fre	16:30-18:00		
10/11	lör	Sum-Sim Region / Staffanstorp Cup		
11/11	sön	Sum-Sim Region / Staffanstorp Cup		

12/11	mån		19.15-21.00		Progressiv period
13/11	tis		19.00-21.00		
14/11	ons		19.00-21.00	<i>SM/JSM</i>	
15/11	tor		17.15-19.15	<i>SM/JSM</i>	
16/11	fre			<i>SM/JSM</i>	
17/11	lör	8.00-11.00		<i>SM/JSM</i>	
18/11	sön			<i>SM/JSM</i>	
19/11	mån		18.30-21.00		
20/11	tis		19.00-21.00		
21/11	ons		19.00-21.00		
22/11	tor		17.15-19.15		
23/11	fre		16:30-18:00		
24/11	lör	8.00-11.00			
25/11	sön			<i>Serie-Sim</i>	
26/11	mån		18.30-21.00		
27/11	tis		19.00-21.00		
28/11	ons		19.00-21.00		
29/11	tor		17.15-19.15		
30/11	fre		16:30-18:00		
1/12	lör	8.00-11.00			
2/12	sön				
3/12	mån		18.30-21.00		Varierat upplägg för att ge er bästa förutsättningar att simma fortast på den tävling ni satsar mest på.
4/12	tis		19.00-21.00		
5/12	ons		19.00-21.00		
6/12	tor		17.15-19.15		
7/12	fre		16:30-18:00		
8/12	lör			Team Race Meet	
9/12	sön			Team Race Meet	
10/12	mån		19.15-21.00		
11/12	tis		19.30-21.00		
12/12	ons		19.00-21.00		
13/12	tor		17.15-19.15		
14/12	fre		16:30-18:00		
15/12	lör			Sum-Sim Riksfinal	
16/12	sön			Sum-Sim Riksfinal	

|

