

Tränings­tider Ved­dige 2018 (simning och land)

GRUPP	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
SM/JSM	16.30-18.30	*19.15-20.45	18.00-19.30	19.00-21.00	16.30-18.30	08.00-10.00	-
				**18.00-19.00			
SUM-SIM	19.15-20.15	17.45-19.15	18.00-19.30	-	17.30-18.30	08.00-10.00	-
NUSS	18.30-20.15	16.30-17.45	-	18.15-19.30	16.30-17.30	-	-
UGP	-	16.30-17.30	17.15-18.00	18.15-19.00	-	-	-
SIMIADEN	18.30-19.15	-	16.30-17.15	17.30-18.15	-	-	-
Medley Tävling	18.30-19.15	-	-	17.30-18.15	-	-	-

30min innan varje simpass är det egen uppvärmning.

*Träning i Falkenberg

**Landträning

Grupp	Träning min/vecka
SM/JSM	795
SUM-SIM	420
NUSS	255
UGP	150
SIMIADEN	135
Medley Tävling	90