TRENINGSTIDER FOR SK SPEED GJELDENDE FRA LØRDAG 28 SEPT TIL FREDAG 4 OKT

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **A -gruppa** | **Lørdag**  Tøyen  land 08.30 til 09.00  vann 09.00 til 11.00   Nordtvet  16.00 til 18.00 | **Søndag** | **Mandag** | **Tirsdag** | **Onsdag** | **Torsdag** | **Fredag** |
| B-gruppa | Nordtvet   08.00 til 11.00  16.00 til 18.00 |  |  |  |  |  |  |
| **C-gruppa** | Nordtvet vann 08.00 til 10.00 land 10.00 til 10.30 | Nordtvet  land 15.30 til 16.00  vann 16.00 til 18.00 | Nordtvet  land 08.30 til 09.00  vann 09.00 til 11.00 Nordtvet  land 16.30 til 17.00  vann 17.00 til 19.00 | Nordtvet land 16.30 til 17.00 vann 17.00 til 19.00 | Nordtvet  land 08.30 til 09.00  vann 09.00 til 11.00 Nordtvet  land 18.30 til 19.00  vann 19.00 til 21.00 | Nordtvet   land 18.30 til 19.00  vann 19.00 til 21.00 |  |
| **D-gruppa** |  | Nordtvet  land 17.30 til 18.00  vann 18.00 til 20.00 | Nordtvet  land 08.30 til 09.00  vann 09.00 til 11.00 | Romsås   vann 19.30 til 21.00 | Nordtvet  land 08.30 til 09.00  vann 09.00 til 11.00 |  | Nordtvet  land 16.00 til 16.30  vann 16.30 til 18.30 |
| **E gruppa** | Nordtvet  vann 16.00 til 17.00  land 17.00 til 17.30 | Nordtvet  vann 17.00 til 18.30 | Romsås  vann 17.00 til 18.30 |  | Nordtvet  land 16.40 til 17.00   vann 17.00 til 19.00 |  |  |
| **F man/ons** | Nordtvet  land 16.30 til 17.00 vann 17.00 til 18.00 |  | Romsås  vann 17.00 til 18.30 |  | Nordtvet  land 16.40 til 17.00   vann 17.00 til 19.00 |  |  |
| **F tirs/søn** | Nordtvet  land 16.30 til 17.00 vann 17.00 til 18.00 | Nordtvet  16.00 til 17.00 |  | Nordtvet   land 18.30 til 19.00  vann 19.00 til 20.00 |  |  |  |
| **Sprint** |  | Nordtvet  18.30 til 20.30 | Nordtvet  land 08.30 til 09.00  vann 09.00 til 11.00  Romsås  vann 18.30 til 19.30 | Nordtvet   vann 19.00 til 21.00 | Nordtvet   land 08.30 til 09.00   vann 09.00 til 11.00 | Nordtvet   land 18.30 til 19.00  vann 19.00 til 21.00 |  |
| **Speed united** |  |  |  |  |  | Nordtvet bad vanlige treningsstider |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |