

TRENINGSTIDER FOR SK SPEED GJELDENE FRA UKE 47

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
A - gruppa	Nordtvet bad 1700-1900 Egentrening 30 min	Nordtvet bad 1910-2100 Løp ute 1830-1900	Nordtvet bad 1900-2100 Gymsal 1730-1845	Nordtvet bad 1900-2100 Løp ute 1820-1850	Nordtvet bad 1700-2000 Egentrening 30 min	Furuset bad Land 1000-1030 svøm 1030-1330 Land 1330-1400	Nordtvet bad 1000-1200 Rommen Turn 1330-1530
B - gruppa	Nordtvet bad 1900-2100 Egentrening 30 min	Nordtvet bad 1910-2100 Løpe ute 1830-1900	Nordtvet bad 1900-2100 Gymsal 1730-1845	Nordtvet bad 1700-1900 Egentrening 30 min	Fri	Furuset bad Land 1000-1030 svøm 1030-1330 Land 1330-1400	Nordtvet bad 1000-1200 Rommen Turn 1330-1530
C - gruppa	Romsås bad 1915-2100* Basis 1830-1915	Romsås bad 1900-2100* Basis 1815-1900	Nordtvet bad 1700-1900 Gymsal 1915-2015	Nordtvet bad 1940-2100 Basis 1900-1930	Nordtvet bad 1700-1900	Nordtvet bad 1030-1300 Rommen Turn 1400-1600	
D - gruppa	Romsås bad 1915-2100* Basis 1830-1915	Romsås bad 1900-2100* Basis 1830-1915	Nordtvet bad 1700-1900 Gymsal 1915-2015		Nordtvet bad 1700-1900	Rommen Turn 1400-1600	Nordtvet bad 1200-1400
E - gruppa	Romsås bad 1700-1830		Romsås bad 1700-1830	Romsås bad 1830-2000			Nordtvet bad 1200-1400 Land 1115-1200
F - gruppa		Romsås bad 1700-1900		Romsås bad 1700-1830			
T - gruppa	Nordtvet bad 1940-2100	Nordtvet bad 1700-1800		Nordtvet bad 1700-1800			Furuset bad 1000-1200

Hai	Romsås bad 1830-1915		Romsås bad 1830-1915				
Delfin	Romsås bad 1830-1915		Romsås bad 1830-1915				
Speed united							

Oppmøte utenfor svømmehallen 15 minutter før treningen starter.

*Inkl. skifting etter trening.

** Vedr Speed united torsdag, dette er inntil videre og kun så lenge det ikke er nok kursaktivitet, evalueres i samråd med kursavd hver mnd

Med forbehold om endringer