

Treningstider høsten 2021

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
A	Furuset bad svøm 1700-1900 styrke 1900-2030	Nordtvet bad 1730-1930	Furuset bad svøm 1700-1900 styrke 1900-2030	Økern bad 1800-2030	Furuset bad Styrke 1600-1730 svøm 1730-1930	Økern bad svøm 1030-1230 Basis 1230-1330	Furuset bad Styrke 1730-1900 svøm 1900-2100
B	Furuset bad svøm 1700-1900 Styrke 1915-2015	Furuset bad svøm 1700-1900 Basis 1900-1930	Furuset bad Styrke 1700-1830 Svøm 1830-2030	Nordtvet bad Basis 1830-1900 svøm 1900-2100	Økern bad Basis 1800-1820 svøm 1820-2030	Økern bad Basis 1030-1130 svøm 1130-1330	
C	Nordtvet bad Basis 1645-1730 svøm 1730-1930	Nordtvet bad Basis 1845-1930 Svøm 1930-2100	Nordtvet bad svøm 1730-1930 Gymsal 1930-2030	Furuset bad Svøm 1700-1900 Basis 1900-1945	Økern bad Basis 1800-1820 svøm 1820-2030		Økern bad svøm 1230-1430
D	Nordtvet bad Basis 1830-1930 Svøm 1930-2100	Romsås bad 1800-2030	Nordtvet bad Gymsal 1800-1930 Svøm 1930-2100		Nordtvet bad Svøm 1730-1930 Basis 1930-2015	Nordtvet bad basis 0945-1030 Svøm 1030-1230	
E	Nordtvet bad Basis 1830-1900 svøm 1900-2100		Nordtvet bad Basis 1830-1900 svøm 1900-2100	Nordtvet bad svøm 1730-1900 Basis 1900-1930	Nordtvet bad Basis 1830-1900 svøm 1900-2100		
F	Nordtvet bad Svøm 1730-1900 Basis 1900-1920		Nordtvet bad Svøm 1730-1900 Basis 1900-1920		Nordtvet bad Svøm 1730-1900 Basis 1900-1920		

T	Furuset bad Basis 1815-1900 svøm 1900-2030	Furuset bad Basis 1815-1900 svøm 1900-2030	Romsås bad Svøm 1800-2030	Furuset bad Basis 1815-1900 svøm 1900-2030			
Hai		Linderud bad Svøm 1830-1930				Nordtvet bad svøm 1200-1300	
Delfin		Linderud bad Svøm 1745-1830				Nordtvet bad svøm 1115-1200	
Sjøløve		Linderud bad Svøm 1700-1745				Nordtvet bad 1030-1115	
Speed united				Nordtvet bad svøm 1730-1930			