

Sommertrening 2022, fra uke 20-24.

	<u>Mandag</u>	<u>Tirsdag</u>	<u>Onsdag</u>	<u>Torsdag</u>	<u>Fredag</u>	<u>Lørdag</u>	<u>Søndag</u>
A-gruppa	Nordtvet bad 1700-1900 Land 1900-1930	Nordtvet bad 0530-0730 Nordtvet bad 1900-2100 Land 1800-1900	Frognerbadet 18-20 Basis i parken 17-18	Nordtvet bad 1900-2100 Land 1800-1900	Økern bad 1700-1900 Løpetur 1630-1700	Nordtvet bad 0800-1000 Basis 1000-1100	Frognerbadet 1000-1200 Basis Frognerparken 0900-1000
B-gruppa	Furuset bad 1800-2000 Styrke Actic 1630-1800	Økern bad 1630-1930	Nordtvet bad 1700-1900 Basis 1900-1930	Nordtvet bad 0530-0730 Nordtvet bad 1900-2100 Land 1830-1900		Furuset bad 0800-1000 Styrke Actic 1000-1130	Frognerbadet 1000-1200 Basis Frognerparken 0900-1000
C-gruppa	Nordtvet bad 1900-2100 Land 1830-1900	Økern bad 1630-1830 Basis 1830-1915	Nordtvet bad 1700-1900 Basis 1900-1930	Nordtvet bad 1700-1900 Basis 1900-1930	Nordtvet bad 1630-1830 Basis 1830-1900		Nordtvet bad 0800-1000 Land 1000-1045
D-gruppa	Nordtvet bad 1900-2100 Land 1800-1900	Nordtvet bad 1700-1900 Basis 1900-1930	Nordtvet bad 1900-2100 Gymsal 1730-1900		Nordtvet bad 1630-1830	Nordtvet bad 0800-1000 Land 1000-1045	
E-gruppa			Romsås bad 1830-2030 Land 1800-1830	Nordtvet bad 1700-1900 Basis 1900-1930	Økern bad 1700-1900		Nordtvet bad 1730-1930 Land 1700-1730
F-gruppa	Nordtvet bad 1700-1900 Basis 1900-1930		Romsås bad 1700-1830 Land 1830-1850				Nordtvet bad 1600-1730 Land 1730-1750
T-gruppa		Furuset bad 1700-1900		Furuset bad 1700-1900	Økern bad 1900-2100 Land 1815-1900		Nordtvet bad 1830-2000 Land 1800-1830

Hai		Linderud bad 1845-1945 (Uke 23-24: Nordtvet bad)					Nordtvet bad 1730-1830
Delfin		Linderud bad 1800-1845 (Uke 23-24: Nordtvet bad)					Nordtvet bad 1645-1730
Sjøløve		Linderud bad 1710-1755 (Uke 23-24: Nordtvet bad)					Nordtvet bad 1600-1645
Prosjektgruppe		Linderud bad 1800-1845 (Uke 23-24: Nordtvet bad)					Nordtvet bad 1645-1730

I uke 23-24 Flytter vi Sjøløve, Hai, Delfin og prosjektgruppa til Nordtvet bad. 1700-1900.

I Kristi himmelfart helgen blir det ekstra trening for A, B og C:

Torsdag 26. mai 08-10 og Basis ute 15-16 og svøm 16-18 på Nordtvet bad

Fredag 27. mai 08-10 og Basis ute 14-15 og svøm 15-17 på Nordtvet bad

Lørdag 28. mai 08-10 på Nordtvet bad Basis 10-11 ute

Søndag 29. mai på Frognerbadet 1000-1200 Basis Frognerparken 0900-1000

Pinsehelgen

For A, B og C.

I pinsen er det ÅM!

Lørdag 4. juni 08-10 og Basis ute 10-11 på Nordtvet bad

Søndag 5. juni på Frognerbadet 1000-1200 Basis Frognerparken 0900-1000

Mandag 6. juni 08-10 og Basis ute 14-15 og svøm 15-17 på Nordtvet bad

D,E,F:

Lørdag 4. juni 10-12 og Basis ute 09-10

Søndag 5. juni 10-12 og Basis ute 09-10

Mandag 6. juni 10-12 og Basis ute 09-10