

Treningstider vinterferien (uke 10) + LÅMØ-uken (uke 11)

A/B-partiet:

Uke 10:

Bortreist på treningsleir i vinterferien.

LÅMØ-uken (uke 11) + mandag (uke 12):

Dato	Dag	Basis	Svømming	Kommentar
11. mars	Mandag	ingen	06.00-08.00	Alle
12. mars	Tirsdag	18.05-18.35	16.00-18.00	Alle
13. mars	Onsdag	06.00-06.15	06.15-08.00	Alle
14. mars	Torsdag	06.00-06.15	06.15-08.00	Alle
15. mars	Fredag	16.00-18.00	18.05-18.35	Helsingborg-gjengen
16. mars	Lørdag	10.00-10.40	07.30-09.30	Helsingborg-gjengen
17. mars	Søndag	11.15-11.30	11.30-13.00	Helsingborg-gjengen
18. Mars	Mandag	Alle fri	Alle fri	Alle fri

Trening torsdag morgen (14. mars) før LÅMØ, det er viktig at man kommer slik at det ikke blir 48 timer helt uten svømming før LÅMØ.

Ingen trening mandag 18. mars for A/B-partiet. Helsingborg-gjengen trener i stedet søndag 17. mars på formiddagen.

C- og D-partiet:

Vinterferien:

Dato	Dag	Basis	Svømming
1. mars	Fredag	18.05-18.35	16.00-18.00
2. mars	Lørdag	07.30-08.00	08.00-09.50
4. mars	Mandag	ingen	06.00-08.00
5. mars	Tirsdag	17.00-17.30	17.30-19.00
6. mars	Onsdag	ingen	06.00-08.00
7. mars	Torsdag	16.30-17.00	17.00-19.00
8. mars	Fredag	16.00-16.30	16.30-18.30
9. mars	Lørdag	10.00-11.00	08.00-09.30

Uke 11 (LÅMØ-uken)

Dato	Dag	Basis	Svømming	Kommentar
11. mars	Mandag	ingen	06.00-07.30	
12. mars	Tirsdag	17.00-17.30	17.30-19.00	Starter 30 minutter tidligere enn vanlig.
13. mars	Onsdag	Ingen	06.00-07.30	Anbefales å komme på denne slik at det ikke blir pause fra tirsdag til fredag før LÅMØ.
14. mars	Torsdag	Ingen trening	Ingen trening	
15. mars	Fredag	Ingen trening	Ingen trening	
16. mars	Lørdag	Ingen trening	Ingen trening	
18. Mars	Mandag	Fri etter LÅMØ	Fri etter LÅMØ	

E1- og E2-partiene

Vinterferien (begge gruppene trener sammen hele vinterferien):

Dato	Dag	Basis	Svømming
1. mars	Fredag	17.30-17.55	18.00-19.00
3. Mars	Søndag	Fri	Fri
5. mars	Tirsdag	17.00-17.30	17.30-19.00
7. mars	Torsdag	17.00-17.30	17.30-19.00
8. mars	Fredag	16.30-16.55	17.00-18.30
10. mars	Søndag	Fri	Fri

Uke 11 (LÅMØ-uken)

Dato	Dag	Basis	Svømming	Kommentar
12. mars	Tirsdag	17.00-17.25	17.30-18.30	E1-trening
12. mars	Tirsdag	17.35-18.10	16.30-17.30	E2-trening
14. mars	Torsdag	18.00-18.30	16.30-18.00	Fellestrening
15. mars	Fredag	Ingen trening	Ingen trening	Ingen trening pga stevne
17. mars	Søndag	Ingen trening	Ingen trening	Ingen trening pga stevne

Rekrutt: Siste trening før vinterferien 26. februar og første trening etter vinterferien 12. mars. Uke 11 går ellers som vanlig.

Para: Siste trening før vinterferien 1. mars og første trening etter vinterferien 12. mars.

Ungdomsgruppen: Siste trening før vinterferien 28. februar og første trening etter vinterferien 12. mars.