

Treningstider for konkurransegruppene vår 2018

Wang Toppidrett		Totalt						
		Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	
Svøm		07:30-09:30 (T)		07:00-09:00 (T)		06:45-08:45 (T)		(T) = Tøyenbadet
Basis/Styrke	1,5	07:00-07:30 (T)		09:00-09:20 (T)		08:50-09:50 (T)		
Trener		Beda og Martin		Beda og ?		Beda		
Elitegruppa	Totalt							
Svøm	19,5	05:45-07:30 (T)	07:30-09:00	05:45-07:30/07:20-09:30	05:45-07:30/07:20-09:30	07:30-09:00	07:00-09:00 (T)	(T) = Tøyenbadet
Basis/Styrke	5,5	05:30-05:45 (T)	07:00-07:30			07:00-07:30	09:45-11:00 (L)	
Trener		Joacim (MGL)	JL/RA	JL/RA	JL/RA	JL/RA	JL/RA	
Svøm	5,5	18:30-21:00	15:00-17:00 (T)	16:30-18:30	15:00-17:00 (T)	16:00-18:00		
Basis/styrke		17:45-18:30	17:00-18:00 (T)	18:45-19:30	17:00-18:00 (T)	18:00-18:30		
Trener		JL/RA	JL/RA	JL/RA	JL/RA	FP/RA		
NM 1	Totalt							
Svøm	19,5	05:45-07:30 (T)	07:30-09:00	05:45-07:30/07:20-09:30	05:45-07:30/07:20-09:30	05:45-07:30	07:00-09:00 (T)	(T) = Tøyenbadet
Basis/Styrke	3	05:30-05:45 (T)	07:00-07:30			05:30-05:45	09:45-11:00 (L)	
Trener		Joacim (MGL)	JL/RA	JL/RA	JL/RA	MGL/RA/JL	JL/RA	
Svøm		18:30-21:00	16:30-18:30 (T)	16:30-18:30	16:30-18:30 (T)	16:00-18:00		
Basis/styrke		17:45-18:30	15:45-16:30 (T)	18:45-19:30	15:45-16:30 (T)	18:00-18:30		
Trener		JL/RA	JL/RA	JL/RA	JL/RA	FP/RA		
NM 2	Totalt							
Svøm	12,5	05:45-07:30				05:45-07:30	07:00-09:00 (T)	* Hospitere onsdager med NM 1
Basis/Styrke	5	05:30-05:45				05:30-05:45	09:45-11:00 (L)	(T) = Tøyenbadet
Trener		MBL				MGL/RA/JL	JL, RA (MGL,FP)	
Svøm		16:00-17:30	19:00-21:00		19:30-21:00	16:00-18:00		
Basis/styrke		17:45-18:30	18:00-19:00		18:30-19:30	18:00-18:30		
Trener		JL/RA	MGL/TKH/BM		MGL	FP/RA		
UM	Totalt							
Svøm	13,5-16t	05:45-07:30 (T)		*05:45-07:30		05:45-07:30	07:00-09:00 (T)	(T) = Tøyenbadet
Basis	4,75	05:30-05:45 (T)				05:30-05:45	09:20-10:00 (L)	
Trener		MGL		JL		MGL	JL, RA (MGL,FP)	
Svøm	(16)	*18:30-21:00	16:00-18:00	18:30-20:30	16:00-18:00	16:00-18:00		*= For noen i gruppa
Basis/styrke		*17:45-18:30	18:00-18:45	17:30-18:20	18:00-19:00	18:00-18:30		
Trener		JL/BM	MGL	MGL	MGL	FP/RA		
A1	Totalt							
Svøm	13,5	05:30-07:30			05:30-07:30			
Basis	3,25							
Trener		MBL			MBL			
Svøm		16:00-18:00	16:00-18:00 (T)	19:30-21:00	18:00-20:00	16:30-18:30		(T) = Tøyenbadet
Basis		18:15-18:45	18:15-18:45	18:45-19:15	17:00-17:45 (G)	18:45-19:30 (G)		(G) = Gymsalen
Trener		MBL	MBL	MBL	MBL	MBL		
B1	Totalt							
Svøm	9	16:30-18:30	05:30-07:30	19:45-21:00		18:00-20:00	08:00-10:00	
Basis	3	16:00-16:30		19:15-19:45		17:00-17:45 (G)	10:00-10:30	
Trener		MBL	MBL	FP		MBL	FP	
B2	Totalt							
Svøm	6,5	06:00-07:30	18:30-20:00	17:30-19:30		17:00-18:30		
Basis	2	05:45-06:00	17:45-18:30	17:00-17:30		16:30-17:00		
Trener		TKH	TKH	TKH		TKH		
B3	Totalt							
Svøm	5,25	16:00-17:30	18:00-19:00			18:00-20:00	10:00-11:00	
Basis	2,25	15:45-16:00	17:15-18:00			17:15-18:00	11:00-11:30	
Trener		BM	BM			BM	BM	
C1	Totalt							
Svøm	3,5	19:00-20:00			18:00-19:30		08:00-09:00	
Basis	1,5	20:00-20:30			17:30-18:00		07:30-08:00	
Trener		BM			BM		BM	
C2	Totalt							
Svøm	3	18:00-19:00		16:00-17:15			10:00-11:00	
Basis	1,5	17:30-18:00		17:15-17:45			09:30-10:00	
Trener		TKH		TKH			TKH/DJ/BM	
C3	Totalt							
Svøm	3	17:30-18:30			16:30-17:30		09:00-10:00	
Basis	1,25	18:30-19:00			17:30-18:00		08:30-09:00	
Trener		BM			BM		TKH/DJ/BM	
A2	Totalt							
Svøm	7,5	20:00-21:30 (H)	20:00-21:30 (H)	18:30-20:30 (H)	20:00-21:30 (H)		15:30-17:00 (L)	(H)=Holmlia
Basis	3	19:15-20:00 (H)	19:15-20:00 (H)	17:45-18:30 (H)	19:30-20:00 (H)		17:00-18:00 (L)	(L)=Lambertseter bad
Trener		AF/AL	AF	AF			AF/AL	
B4	Totalt							
Svøm	5,5	20:00-21:30 (H)	20:00-21:30 (H)	20:00-21:30 (H)			15:30-17:00 (L)	(L)=Lambertseter bad
Basis	2,5	19:15-20:00 (H)	19:15-20:00 (H)	19:15-20:00 (H)			17:00-18:00 (L)	(H)=Holmlia
Trener		AF/AL	AF/AL	AF			AF/AL	
C4	Totalt							
Svøm	4	20:00-21:30 (H)		17:00-18:30 (H)			18:30-19:30 (L)	(L)=Lambertseter bad
Basis	2	19:15-20:00 (H)		18:30-19:15 (H)			18:00-18:30 (L)	(H)=Holmlia
Trener		AL		AL			AL	