



### Træningstider Viborg Svømmeklub 20-21

	VS1				VS Sprint				VS2				VS3				VS4	
	Morgen		Aften		Morgen		Aften		Morgen		Aften		Morgen		Aften		Land	Vand
	Land	Vand	Land	Vand	Land	Vand	Land	Vand	Land	Vand	Land	Vand	Land	Vand				
Mandag	5.40-5.55 (MD)	6.00-7.30 (MD)	OFF	OFF	OFF	OFF	17.00-17.45 (selvkørende)	18.00-19.00 (LG)	7.00-7.30 (PF) (GIV)	5.40-7.00 (PF) (GIV)	OFF	OFF	7.00-7.30 (PF) (GIV)	5.40-7.00 (PF) (GIV)	15.30-16.15 (MR + BK)	16.30-18.00 (BK + MR)	16.45-17.30 (SK + ??)	15.30-16.30 (SK + ??)
Tirsdag	5.40-5.55 (MD)	6.00-7.30 (MD)	17.30-18.30 (Styrke) (MD)	15.30-17.00 (MD + PF)	OFF	OFF	17.30-18.30 (Styrke) (MD)	18.50 - 20.00 Konkurrence Livredning eller VS1 (PF)	OFF	OFF	18.30-19.15 (LG)	17.00-18.15 (PF + LG)	OFF	OFF	17.00-17.45 (BKP + BK)	18.00-19.15 (BKP + BK)	OFF	OFF
Onsdag	5.40-5.55 (MD)	6.00-7.30 (MD)	18.30-19.15 (MD)	19.30-20.30 (MD)	OFF	OFF	18.30-19.15 (MD + BK)	19.30-20.30 (MD + BK)	OFF	OFF	18.30-19.15 (MD + BK)	19.30-20.30 (MD + BK)	OFF	OFF	OFF	OFF	16.30-17.15 (SK + BK)	17.30-18.30 (SK + BK)
Torsdag	OFF	OFF	17.00-17.45 (PF)	18.00-20.00 (PF)	OFF	OFF	17.00-17.45 (PF)	18.00-20.00 (PF)	OFF	OFF	17.00-17.45 (PF)	18.00-20.00 (PF)	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF
Fredag	5.40-5.55 (MD + PF)	6.00-7.30 (MD + PF)	17.25-18.00 (MD)	15.45-17.15 (MD)	7.00-7.30 (MD + PF)	5.40-7.00 (MD + PF)	17.25-18.00 (MD)	15.45-17.15 (MD)	7.00-7.30 (MD + PF)	5.40-7.00 (MD + PF)	16.45-17.30 (BK)	17.45-19.00 (BK + LL)	OFF	OFF	16.00-16.45 (BK + JH)	17.00-18.00 (LL + JH)	16.45-17.30 (SK + MB) (GIV)	15.30-16.30 (SK + MB) (GIV)
Lørdag	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF	OFF
Søndag	OFF	OFF	14.30 - 15.30 (Styrke) (MD)	16.00-18.00 (MD)	OFF	OFF	14.30 - 15.30 (Styrke) (MD)	16.00-18.00 (MD)	OFF	OFF	16.00-16.30 (shuffle)	13.45-16.00 (shuffle)	OFF	OFF	14.00-14.30 (shuffle)	11.45-14.00 (shuffle)	14.00-14.30 (shuffle)	11.45-14.00 (shuffle)

BASIS	6-7x om ugen
MELLEEM	8x om ugen
MAKS	9x om ugen

BASIS	5x om ugen
XTRA	6x om ugen
ASPIRANT	OP TIL
TIL VS1	7x om ugen

1. år	5-6x om ugen
2. år	6x om ugen
ASPIRANT TIL	OP TIL
VS1	7x om ugen

1. år	4x om ugen
2. år	5x om ugen
ASPIRANT	OP TIL
TIL VS2	5-6x om ugen

1. år	2-3x om ugen
2. år	3x om ugen
ASPIRANT TIL	OP TIL
VS3	4x om ugen