

20-aug		Ba					
			0	1	2	3	4
Måndag	06:00	rundsims	bröstsims		crawl		snabb crawl
	06:30						
	07:00						
	07:30						
	08:00						
	08:30						
	09:00	lek					
	09:30						
	10:00						
	10:30						
	11:00						
	11:30						
	12:00						
	12:30						
	13:00						
	13:30						
	14:00	rundsims					
	14:30						
	15:00						
	15:30						
	16:00						
	16:30						
	17:00						
	17:30						
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							

21-aug		Ba					
			0	1	2	3	4
	06:00	rundsims					
	06:30						
	07:00						
	07:30						
	08:00						
	08:30						

Tisdag	09:00	lek	bröstsöm	crawl	snabb crawl	
	09:30					
	10:00					
	10:30					
	11:00					
	11:30					
	12:00					
	12:30					
	13:00					
	13:30					
	14:00					
	14:30					
	15:00					rundsöm
	15:30					
	16:00					
	16:30					
	17:00					
	17:30					
	18:00					
	18:30					
	19:00					
	19:30					
	20:00					
	20:30					
21:00						
21:30						

22-aug		Ba				
		0	1	2	3	4
	06:00	rundsöm	söm	vl	crawl	
	06:30					
	07:00					
	07:30					
	08:00					
	08:30					
	09:00	lek				
	09:30					
	10:00					
	10:30					
	11:00					
	11:30					
	12:00					
	12:30					

Onsdag	13:00	rundsimsim	bröst:	crav	snabb c
	13:30				
	14:00				
	14:30				
	15:00				
	15:30				
	16:00				
	16:30				
	17:00				
	17:30				
	18:00				
	18:30				
	19:00				
	19:30				
	20:00				
	20:30				
	21:00				
	21:30				

23-aug		Ba				
		0	1	2	3	4
Torsdag	06:00	rundsimsim	bröstsim	crawl	snabb crawl	
	06:30					
	07:00					
	07:30					
	08:00					
	08:30					
	09:00	lek				
	09:30					
	10:00					
	10:30					
	11:00					
	11:30					
	12:00					
	12:30					
	13:00					
	13:30					
	14:00					
	14:30					
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						

	17:00	rundsir					
	17:30						
	18:00						
	18:30						
	19:00						
	19:30						
	20:00						
	20:30						
	21:00						
	21:30						

24-aug		Ba				
		0	1	2	3	4
Fredag	06:00	rundsir	bröstsir	crawl	snabb crawl	
	06:30					
	07:00					
	07:30					
	08:00					
	08:30					
	09:00	lekbanor				
	09:30					
	10:00					
	10:30					
	11:00					
	11:30					
	12:00					
	12:30					
	13:00					
	13:30					
	14:00					
	14:30	rundsir				
	15:00					
	15:30					
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						

25-aug		Ba				
		0	1	2	3	4
Lördag	07:30					
	08:00	lekbanor	rundsimsim	bröstsimsim	crawl	snabb crawl
	08:30					
	09:00					
	09:30					
	10:00					
	10:30					
	11:00					
	11:30					
	12:00					
	12:30					
	13:00					
	13:30					
	14:00					
	14:30					
	15:00					
	15:30					
	16:00					
	16:30					
	17:00					
17:30						
	18:00					
	18:30					
	19:00					
	19:30					

26-aug		Ba					
			0	1	2	3	4
Söndag	07:30						
	08:00	lekbanor	rundsims	bröstsims	crawl	snabb crawl	
	08:30						
	09:00						
	09:30						
	10:00						
	10:30						
	11:00						
	11:30						
	12:00						
	12:30						
	13:00						
	13:30						
	14:00						
	14:30						
	15:00						
	15:30						
	16:00						
	16:30						
	17:00						
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
	19:30						



							09:00
							09:30
							10:00
							10:30
							11:00
							11:30
			Crawl gruppträning				12:00
			kl. 12.00-12.45				12:30
							13:00
							13:30
							14:00
							14:30
NEC	NEC	NEC	NEC	Neptun	Neptun	Neptun	15:00
NEC	NEC	NEC	NEC	Neptun	Neptun	Neptun	15:30
NEC	NEC	NEC	NEC	Neptun	Neptun	Neptun	16:00
NEC	NEC	NEC	NEC	Neptun	Neptun	Neptun	16:30
Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:00
Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:30
Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:00
Spårvägen	Spårvägen	Spårvägen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:30
IFK Sthlm	IFK Sthlm	IFK Sthlm	Hellas	Hellas	Hellas	Hellas	19:00
IFK Sthlm	IFK Sthlm	IFK Sthlm	Hellas	Hellas	Hellas	Hellas	19:30
IFK Sthlm	IFK Sthlm	IFK Sthlm	Hellas	Hellas	Hellas	Hellas	20:00
							20:30
							21:00
							21:30

na							
5	6	7	8	9			
Nep masters	Nep masters	Nep masters	Nep masters	Nep masters	Nep masters	Nep masters	06:00
Nep masters	Nep masters	Nep masters	Nep masters	Nep masters	Nep masters	Nep masters	06:30
Nep masters	Nep masters	Nep masters	Nep masters	Nep masters	Nep masters	Nep masters	07:00
							07:30
							08:00
							08:30
							09:00
							09:30
							10:00
							10:30
							11:00
							11:30
							12:00
							12:30

							13:00
							13:30
							14:00
							14:30
Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:00
Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:30
Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	16:00
Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	16.30-18.10	16.30-18.10	16:30
Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	e-dal	e-dal	17:00
Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	simskola	simskola	17:30
Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:00
Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:30
Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	19:00
Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	19:30
Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	20:00
							20:30
							21:00
							21:30

na							
5	6	7	8	9			
							06:00
City tria.	City tria.	City tria.	City tria.			6.45-7.30	06:30
City tria.	City tria.	City tria.	City tria.	e-dal	e-dal	H2O löp	07:00
				crawlkurs	crawlkurs	grupptr.	07:30
					e-dal	e-dal	08:00
					crawlkurs	crawlkurs	08:30
							09:00
							09:30
							10:00
							10:30
							11:00
							11:30
							12:00
							12:30
							13:00
							13:30
							14:00
							14:30
NEC	NEC	NEC	NEC	Neptun	Neptun	Neptun	15:00
NEC	NEC	NEC	NEC	Neptun	Neptun	Neptun	15:30
NEC	NEC	NEC	NEC	Neptun	Neptun	Neptun	16:00
NEC	NEC	NEC	NEC	Neptun	Neptun	Neptun	16:30

Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	17:00
Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	17:30
Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	18:00
Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	18:30
Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	19:00
Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	19:30
Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	20:00
							20:30
							21:00
							21:30

na							
5	6	7	8	9			
Nep masters	Nep masters	Nep masters	Nep masters	Nep masters	Nep masters	Nep masters	06:00
Nep masters	Nep masters	Nep masters	Nep masters	Nep masters	Nep masters	Nep masters	06:30
Nep masters	Nep masters	Nep masters	Nep masters	Nep masters	Nep masters	Nep masters	07:00
							07:30
							08:00
							08:30
							09:00
							09:30
							10:00
							10:30
							11:00
							11:30
							12:00
							12:30
							13:00
							13:30
							14:00
							14:30
Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Polisen	Polisen	Polisen	15:00
Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Polisen	Polisen	Polisen	15:30
Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Polisen	Polisen	Polisen	16:00
Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Polisen	Polisen	Polisen	16:30
Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:00
Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:30
Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:00
Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:30
SSIF	SSIF	SSIF	SSIF	Neptun	Neptun	Neptun	19:00
							19:30
							20:00

na								
5	6	7	8	9				
			konvent				08:00	
								08:30
								09:00
								09:30
								10:00
								10:30
								11:00
					11.00-12.10	11.00-12.10	11:00	
					e-dal	e-dal	11:30	
					simskola	simskola	12:00	
			konvent				12:30	
								13:00
								13:30
								14:00
								14:30
								15:00
								15:30
					16:00			
					16:30			
					17:00			
					17:30			
					18:00			
						18:30		
						19:00		
						19:30		

