

19-feb		Bana																										
				1	2	3	4	5	6	7	8	9																
Måndag	06:00	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC	snabb crawl		crawl		Rundsims							06:00								
	06:30	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC												06:30								
	07:00	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC												07:00								
	07:30	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC												07:30								
	08:00	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC	NEC	NEC	08:00																				
	08:30	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC	NEC	NEC	08:30																				
	09:00	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC	NEC	NEC	09:00																				
	09:30	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC	NEC	NEC	09:30																				
	10:00	Djupvattengympa klockan																										10:00
	10:30	10.15-11.00																										
	11:00																					11:00						
	11:30																					11:30						
	12:00																					12:00						
	12:30																					12:30						
	13:00																					13:00						
	13:30																					13:30						
	14:00																					14:00						
	14:30																					14:30						
	15:00	Spårvägen	Spårvägen	NEC	NEC	NEC									Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:00						
	15:30	Spårvägen	Spårvägen	NEC	NEC	NEC									Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:30						
	16:00	Spårvägen	Spårvägen	NEC	NEC	NEC									Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	16:00						
	16:30	Spårvägen	Spårvägen	NEC	NEC	NEC									Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	16:30						
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19							
	17:00								Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:00						
	17:30								Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:30						
	18:00								Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:00						
18:30								Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:30							
			1	2	3	4	5	6	7	8	9																	
19:00	Hellas polo ungdom																			19:00								
19:30	Hellas polo ungdom																			19:30								
20:00	Hellas polo ungdom																			20:00								
20:30	Hellas polo ungdom																			20:30								
21:00	Hellas polo herrar																			21:00								
21:30	Hellas polo herrar																			21:30								

20-feb		Bana																				
		1		2		3		4		5		6		7		8		9				
Tisdag	06:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		snabb crawl		crawl		Rundsims		06:00		
	06:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC								06:30		
	07:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC								07:00		
	07:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC								07:30		
	08:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								08:00		
	08:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								08:30		
	09:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								09:00		
	09:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								09:30		
	10:00											snabb crawl		crawl		bröstsims		Rundsims		10:00		
	10:30																			10:30		
	11:00																			11:00		
	11:30																			11:30		
	12:00																			12:00		
	12:30																			12:30		
	13:00																			13:00		
	13:30																			13:30		
	14:00											14:00										
	14:30											14:30										
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	15:00	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:00
	15:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:30
	16:00	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	16:00
	16:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	16:30
	17:00	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:00
	17:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:30
	18:00	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:00
	18:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:30
			1		2		3		4		5		6		7		8		9			
19:00	SKK polo																			19:00		
19:30	SKK polo																			19:30		
20:00	SKK polo																			20:00		
20:30	SKK polo																			20:30		
21:00	city tria												Dolphins							21:00		
21:30	city tria												Dolphins							21:30		

21-feb		Bana																				
		1		2		3		4		5		6		7		8		9				
onsdag	06:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		snabb crawl		crawl		Rundsims		06:00		
	06:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC								06:30		
	07:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC								07:00		
	07:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC								07:30		
	08:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								08:00		
	08:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								08:30		
	09:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								09:00		
	09:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								09:30		
	10:00													10:00								
	10:30			Södertörn										10:30								
	11:00			Södertörn										11:00								
	11:30			Södertörn										11:30								
	12:00													12:00								
	12:30													12:30								
	13:00													13:00								
	13:30													13:30								
	14:00													14:00								
	14:30													14:30								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	15:00	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Spåret	Spåret	Spåret	Spåret	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:00
	15:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Spåret	Spåret	Spåret	Spåret	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:30
16:00	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Spåret	Spåret	Spåret	Spåret	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	16:00	
16:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Spåret	Spåret	Spåret	Spåret	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	16:30	
17:00	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:00	
17:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:30	
18:00	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:00	
18:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:30	
		1		2		3		4		5		6		7		8		9				
19:00	Neptun polo																		19:00			
19:30	Neptun polo																		19:30			
20:00	Neptun polo																		20:00			
20:30	Neptun polo																		20:30			
21:00	Kantisterna																		21:00			
21:30	Kantisterna																		21:30			

22-feb		Bana																				
		1		2		3		4		5		6		7		8		9				
Torsdag	06:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		snabb crawl		crawl		Rundsims		06:00		
	06:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC								06:30		
	07:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC								07:00		
	07:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC								07:30		
	08:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								08:00		
	08:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								08:30		
	09:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								09:00		
	09:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								09:30		
	10:00											snabb crawl		crawl		bröstsims		Rundsims		10:00		
	10:30																			10:30		
	11:00																			11:00		
	11:30																			11:30		
	12:00																			12:00		
	12:30																			12:30		
	13:00																			13:00		
	13:30																			13:30		
	14:00											14:00										
	14:30											14:30										
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	15:00	Spåret	Spåret	Spåret	Spåret	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:00
	15:30	Spåret	Spåret	Spåret	Spåret	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:30
16:00	Spåret	Spåret	Spåret	Spåret	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	16:00	
16:30	Spåret	Spåret	Spåret	Spåret	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	16:30	
17:00	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:00	
17:30	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:30	
18:00	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:00	
18:30	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:30	
		1		2		3		4		5		6		7		8		9				
19:00	Polisen polo																		19:00			
19:30	Polisen polo																		19:30			
20:00	Polisen polo																		20:00			
20:30	Polisen polo																		20:30			
21:00	SPIF tria						city tria						city tria						21:00			
21:30	SPIF tria						city tria						city tria						21:30			

23-feb		Bana																				
		1		2		3		4		5		6		7		8		9				
Fredag	06:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		snabb crawl		crawl		Rundsims		06:00		
	06:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC								06:30		
	07:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC								07:00		
	07:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC								07:30		
	08:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								08:00		
	08:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								08:30		
	09:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								09:00		
	09:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								09:30		
	10:00											snabb crawl		crawl		bröstsims		10:00				
	10:30																	10:30				
	11:00																	11:00				
	11:30																	11:30				
	12:00			Spif tria.														12:00				
	12:30			Spif tria.														12:30				
	13:00																	13:00				
	13:30																	13:30				
	14:00											14:00										
	14:30											14:30										
	15:00	Spårvägen		Spårvägen		Spårvägen		NEC		NEC		NEC		Neptun		Neptun		Neptun		Neptun		15:00
	15:30	Spårvägen		Spårvägen		Spårvägen		NEC		NEC		NEC		Neptun		Neptun		Neptun		Neptun		15:30
	16:00	Spårvägen		Spårvägen		Spårvägen		NEC		NEC		NEC		Neptun		Neptun		Neptun		Neptun		16:00
	16:30	Spårvägen		Spårvägen		Spårvägen		NEC		NEC		NEC		Neptun		Neptun		Neptun		Neptun		16:30
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	17:00	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:00
17:30	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:30	
18:00	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:00	
18:30	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:30	
		1		2		3		4		5		6		7		8		9				
19:00	Poloträning SPIF kl. 19-21																			19:00		
19:30																				19:30		
20:00																				20:00		
20:30																				20:30		



24-feb		Bana													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9					
Lördag	07:30	7.45-9.00	7.45-9.00	7.45-9.00	7.45-9.00	7.45-9.00	7.45-9.00	7.45-9.00	7.45-9.00	7.45-9.00	7.45-9.00	07:30			
	08:00	NEC	NEC	NEC	spår/polis	spår/polis	spår/polis	spår/polis	spår/polis	spår/polis	spår/polis	08:00			
	08:30	NEC	NEC	NEC	spår/polis	spår/polis	spår/polis	spår/polis	spår/polis	spår/polis	spår/polis	08:30			
	09:00						snabb crawl	crawl	bröst	runds sim		09:00			
	09:30														09:30
	10:00														10:00
	10:30	<div style="background-color: red; color: black; text-align: center; padding: 20px;"> <b>Polo ungdom/allsvenskan kl. 10.30-17.00</b>  <b>Arrangör SKK</b> </div>										10:30			
	11:00											11:00			
	11:30											11:30			
	12:00											12:00			
	12:30											12:30			
	13:00											13:00			
	13:30											13:30			
	14:00											14:00			
	14:30											14:30			
	15:00											15:00			
	15:30		15:30												
	16:00		16:00												
	16:30		16:30												
	17:00						snabb crawl	crawl	bröst	runds sim		17:00			
17:30														17:30	
18:00											18:00				
18:30											18:30				
19:00											19:00				
19:30											19:30				



25-feb		Bana									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Söndag	07:30	07.45-09.00	07.45-09.00	07.45-09.00	07.45-09.00	07.45-09.00	07.45-09.00	07.45-09.00	07.45-09.00	07.45-09.00	07:30
	08:00	TT triathlon	TT triathlon	TT triathlon	TT triathlon	Nep. masters	Nep. masters	Nep. masters	Nep. masters	Nep. masters	08:00
	08:30	TT triathlon	TT triathlon	TT triathlon	TT triathlon	Nep. masters	Nep. masters	Nep. masters	Nep. masters	Nep. masters	08:30
	09:00					snabb crawl	crawl	bröst	rundsimsim	rundsimsim	09:00
	09:30										09:30
	10:00										10:00
	10:30										10:30
	11:00										11:00
	11:30										11:30
	12:00	POLO allsvenskan SKK-RAN arrangerar SKK									12:00
	12:30										12:30
	13:00										13:00
	13:30										13:30
	14:00					snabb crawl	crawl	bröst	rundsimsim	rundsimsim	14:00
	14:30										14:30
	15:00										15:00
	15:30										15:30
	16:00		Södertörn	Södertörn	Södertörn						16:00
	16:30		Södertörn	Södertörn	Södertörn	16:30					
	17:00		Södertörn	Södertörn	Södertörn	17:00					
17:30		Södertörn	Södertörn	Södertörn	17:30						
18:00	city tria	city tria	city tria	city tria	city tria	city tria	city tria	Neptun	Neptun	Neptun	18:00
18:30	city tria	city tria	city tria	city tria	city tria	city tria	city tria	Neptun	Neptun	Neptun	18:30
19:00	city tria	city tria	city tria	city tria	city tria	city tria	city tria	Neptun	Neptun	Neptun	19:00
19:30	Apnea	Apnea	Apnea	Apnea	Nep. masters	Nep. masters	Nep. masters	Nep. masters			19:30
20:00	Apnea	Apnea	Apnea	Apnea	Nep. masters	Nep. masters	Nep. masters	Nep. masters			20:00

Apnea klubbävling på träningstid!

26-feb		Bana																				
		1		2		3		4		5		6		7		8		9				
Måndag	06:00	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC	snabb crawl		crawl		Rundsims					06:00	
	06:30	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC										06:30	
	07:00	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC										07:00	
	07:30	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC										07:30	
	08:00	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC	NEC	NEC	08:00													
	08:30	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC	NEC	NEC	08:30													
	09:00	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC	NEC	NEC	09:00													
	09:30	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	NEC	NEC	NEC	09:30													
	10:00	Södertörn	Södertörn	Neptun	Neptun	Neptun	snabb crawl		crawl		bröstsims		10:00									
	10:30	Södertörn	Södertörn	Neptun	Neptun	Neptun							10:30									
	11:00	Södertörn	Södertörn	Neptun	Neptun	Neptun							11:00									
	11:30	Södertörn	Södertörn	Neptun	Neptun	Neptun							11:30									
	12:00	Neptun	Neptun	Neptun									12:00									
	12:30	konstsim	konstsim	konstsim									12:30									
	13:00	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun							13:00									
	13:30	konstsim	konstsim	konstsim	Neptun	Neptun							13:30									
	14:00												14:00									
	14:30												14:30									
	15:00	Spårvägen	Spårvägen	NEC	NEC	NEC			Neptun	Neptun	Neptun	15:00										
	15:30	Spårvägen	Spårvägen	NEC	NEC	NEC			Neptun	Neptun	Neptun	15:30										
	16:00	Spårvägen	Spårvägen	NEC	NEC	NEC			Neptun	Neptun	Neptun	16:00										
	16:30	Spårvägen	Spårvägen	NEC	NEC	NEC			Neptun	Neptun	Neptun	16:30										
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	17:00								Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:00
	17:30								Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:30
	18:00								Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:00
18:30								Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:30	
		1		2		3		4		5		6		7		8		9				
19:00	Hellas polo ungdom																			19:00		
19:30	Hellas polo ungdom																			19:30		
20:00	Hellas polo ungdom																			20:00		
20:30	Hellas polo ungdom																			20:30		
21:00	Hellas polo herrar																			21:00		
21:30	Hellas polo herrar																			21:30		



27-feb		Bana																				
		1		2		3		4		5		6		7		8		9				
Tisdag	06:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		snabb crawl		crawl		Rundsims		06:00		
	06:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC								06:30		
	07:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC								07:00		
	07:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC								07:30		
	08:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								08:00		
	08:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								08:30		
	09:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								09:00		
	09:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								09:30		
	10:00	Södertörn		Södertörn		Neptun		Neptun		Neptun		snabb crawl		crawl		bröstsims		Rundsims		10:00		
	10:30	Södertörn		Södertörn		Neptun		Neptun		Neptun										10:30		
	11:00	Södertörn		Södertörn		Neptun		Neptun		Neptun										11:00		
	11:30	Södertörn		Södertörn		Neptun		Neptun		Neptun										11:30		
	12:00	Neptun		Neptun		Neptun														12:00		
	12:30	konstsim		konstsim		konstsim														12:30		
	13:00	Neptun		Neptun		Neptun		Neptun		Neptun										13:00		
	13:30	konstsim		konstsim		konstsim		Neptun		Neptun										13:30		
	14:00											14:00										
	14:30											14:30										
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	15:00	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen			Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:00
	15:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen			Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:30
	16:00	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen			Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	16:00
	16:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen			Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	16:30
	17:00	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:00
	17:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:30
	18:00	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:00
	18:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:30
			1		2		3		4		5		6		7		8		9			
19:00	SKK polo																			19:00		
19:30	SKK polo																			19:30		
20:00	SKK polo																			20:00		
20:30	SKK polo																			20:30		
21:00	city tria														Dolphins					21:00		
21:30	city tria														Dolphins					21:30		

28-feb		Bana																				
		1		2		3		4		5		6		7		8		9				
onsdag	06:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		snabb crawl		crawl		Rundsims		06:00		
	06:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC								06:30		
	07:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC								07:00		
	07:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC								07:30		
	08:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								08:00		
	08:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								08:30		
	09:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								09:00		
	09:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								09:30		
	10:00	Spårvägen		Spårvägen		Neptun		Neptun		Neptun		snabb crawl		crawl		bröstsims		Rundsims		10:00		
	10:30	Spårvägen		Spårvägen		Neptun		Neptun		Neptun										10:30		
	11:00	Spårvägen		Spårvägen		Neptun		Neptun		Neptun										11:00		
	11:30	Spårvägen		Spårvägen		Neptun		Neptun		Neptun										11:30		
	12:00	Neptun		Neptun		Neptun														12:00		
	12:30	konstsim		konstsim		konstsim														12:30		
	13:00	Neptun		Neptun		Neptun		Neptun		Neptun										13:00		
	13:30	konstsim		konstsim		konstsim		Neptun		Neptun										13:30		
	14:00											14:00										
	14:30											14:30										
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	15:00	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen			Spåret	Spåret	Spåret	Spåret	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:00
	15:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen			Spåret	Spåret	Spåret	Spåret	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:30
	16:00	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen			Spåret	Spåret	Spåret	Spåret	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	16:00
	16:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen			Spåret	Spåret	Spåret	Spåret	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	16:30
	17:00	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:00
	17:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:30
	18:00	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:00
18:30	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:30	
		1		2		3		4		5		6		7		8		9				
19:00	Neptun polo																		19:00			
19:30	Neptun polo																		19:30			
20:00	Neptun polo																		20:00			
20:30	Neptun polo																		20:30			
21:00	Kantisterna																		21:00			
21:30	Kantisterna																		21:30			

01-mar		Bana																				
		1		2		3		4		5		6		7		8		9				
Torsdag	06:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		snabb crawl		crawl		Rundsims		06:00		
	06:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC								06:30		
	07:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC								07:00		
	07:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC								07:30		
	08:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								08:00		
	08:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								08:30		
	09:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								09:00		
	09:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								09:30		
	10:00	Södertörn		Södertörn		Neptun		Neptun		Neptun		snabb crawl		crawl		bröstsims		Rundsims		10:00		
	10:30	Södertörn		Södertörn		Neptun		Neptun		Neptun										10:30		
	11:00	Södertörn		Södertörn		Neptun		Neptun		Neptun										11:00		
	11:30	Södertörn		Södertörn		Neptun		Neptun		Neptun										11:30		
	12:00	Neptun		Neptun		Neptun														12:00		
	12:30	konstsim		konstsim		konstsim														12:30		
	13:00	Neptun		Neptun		Neptun		Neptun		Neptun										13:00		
	13:30	konstsim		konstsim		konstsim		Neptun		Neptun										13:30		
	14:00											14:00										
	14:30											14:30										
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	15:00	Spåret	Spåret	Spåret	Spåret	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:00
	15:30	Spåret	Spåret	Spåret	Spåret	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	15:30
	16:00	Spåret	Spåret	Spåret	Spåret	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	16:00
	16:30	Spåret	Spåret	Spåret	Spåret	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	16:30
	17:00	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:00
	17:30	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	17:30
	18:00	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:00
18:30	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	Neptun	18:30	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9												
19:00	Polisen polo																			19:00		
19:30	Polisen polo																			19:30		
20:00	Polisen polo																			20:00		
20:30	Polisen polo																			20:30		
21:00	SPIF tria						city tria													21:00		
21:30	SPIF tria						city tria													21:30		

02-mar		Bana																				
		1		2		3		4		5		6		7		8		9				
Fredag	06:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		snabb crawl	crawl	Rundsims				06:00		
	06:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC								06:30		
	07:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC								07:00		
	07:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC								07:30		
	08:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								08:00		
	08:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								08:30		
	09:00	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								09:00		
	09:30	Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		Nep/spår/polis		NEC		NEC		NEC								09:30		
	10:00	Södertörn		Södertörn		Neptun		Neptun		Neptun		snabb crawl	crawl	bröstsims				10:00				
	10:30	Södertörn		Södertörn		Neptun		Neptun		Neptun								10:30				
	11:00	Södertörn		Södertörn		Neptun		Neptun		Neptun								11:00				
	11:30	Södertörn		Södertörn		Neptun		Neptun		Neptun								11:30				
	12:00	Neptun		Neptun		Neptun												12:00				
	12:30	konstsim		konstsim		konstsim												12:30				
	13:00	Neptun		Neptun		Neptun		Neptun		Neptun								13:00				
	13:30	konstsim		konstsim		konstsim		Neptun		Neptun								13:30				
	14:00														14:00							
	14:30														14:30							
	15:00	Spårvägen		Spårvägen		Spårvägen		NEC		NEC		NEC		Neptun		Neptun		Neptun		Neptun		15:00
	15:30	Spårvägen		Spårvägen		Spårvägen		NEC		NEC		NEC		Neptun		Neptun		Neptun		Neptun		15:30
	16:00	Spårvägen		Spårvägen		Spårvägen		NEC		NEC		NEC		Neptun		Neptun		Neptun		Neptun		16:00
	16:30	Spårvägen		Spårvägen		Spårvägen		NEC		NEC		NEC		Neptun		Neptun		Neptun		Neptun		16:30
		1		2		3		4		5		6		7		8		9				
		17:00	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen
	17:30	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	17:30
	18:00	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	18:00
	18:30	SKK	SKK	SKK	SKK	SKK	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	Polisen	18:30
	19:00	USM polo kl. 19-21																			19:00	
	19:30																				19:30	
	20:00																				20:00	
	20:30																				20:30	



03-mar		Bana										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9		
Lördag	07:30	NEC	NEC	NEC	7.45-9.00	7.45-9.00	7.45-9.00	7.45-9.00	7.45-9.00	7.45-9.00	7.45-9.00	07:30
	08:00	NEC	NEC	NEC	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	08:00
	08:30	NEC	NEC	NEC	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	Nep/spår/polis	08:30
	09:00	NEC	NEC	NEC	Södertörn	Södertörn	snabb crawl	crawl	bröstsims	rundsims		09:00
	09:30				Södertörn	Södertörn						09:30
	10:00				Södertörn	Södertörn						10:00
	10:30	<p style="text-align: center; font-size: 24px; font-weight: bold;">Polo ungdom/allsvenskan kl. 10.30-15.30</p> <p style="text-align: center; font-size: 24px; font-weight: bold;">Arrangör SPIF</p>									10:30	
	11:00										11:00	
	11:30										11:30	
	12:00										12:00	
	12:30										12:30	
	13:00										13:00	
	13:30										13:30	
	14:00											14:00
	14:30											14:30
	15:00											15:00
	15:30						snabb crawl	crawl	bröst	rundsims		15:30
	16:00					16:00						
	16:30					16:30						
17:00					17:00							
17:30											17:30	
18:00											18:00	
18:30											18:30	
19:00											19:00	
19:30											19:30	



04-mar		Bana										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9		
Söndag	07:30		07.45-09.00	07.45-09.00	07.45-09.00	07.45-09.00	07.45-09.00	07.45-09.00	07.45-09.00	07.45-09.00	07.45-09.00	07:30
	08:00		TT triathlon	TT triathlon	TT triathlon	TT triathlon	Nep. masters	Nep. masters	Nep. masters	Nep. masters	Nep. masters	08:00
	08:30		TT triathlon	TT triathlon	TT triathlon	TT triathlon	Nep. masters	Nep. masters	Nep. masters	Nep. masters	Nep. masters	08:30
	09:00											09:00
	09:30											09:30
	10:00											10:00
	10:30						snabb crawl	crawl	bröst	rundsim		10:30
	11:00											11:00
	11:30											11:30
	12:00											12:00
	12:30											12:30
	13:00	Polo ungdomsmatch kl. 13-15, Arrangör SPIF									13:00	
	13:30										13:30	
	14:00										14:00	
	14:30										14:30	
	15:00											15:00
	15:30											15:30
	16:00	Södertörn	Södertörn	Södertörn	Södertörn		snabb crawl	crawl	bröst	rundsim		16:00
	16:30	Södertörn	Södertörn	Södertörn	Södertörn							16:30
	17:00	Södertörn	Södertörn	Södertörn	Södertörn							17:00
17:30	Södertörn	Södertörn	Södertörn	Södertörn							17:30	
18:00	city tria	city tria	city tria	city tria	city tria	city tria	city tria	Neptun	Neptun	Neptun	18:00	
18:30	city tria	city tria	city tria	city tria	city tria	city tria	city tria	Neptun	Neptun	Neptun	18:30	
19:00	city tria	city tria	city tria	city tria	city tria	city tria	city tria	Neptun	Neptun	Neptun	19:00	
19:30	Apnea	Apnea	Apnea	Apnea	Nep. masters	Nep. masters	Nep. masters	Nep. masters			19:30	
20:00	Apnea	Apnea	Apnea	Apnea	Nep. masters	Nep. masters	Nep. masters	Nep. masters			20:00	