



PREL. SOMMARSHEMA FRAMNÄS LGSS A/B/C-grupp

Sommarschemat för A/B/C, men självklart kommer det veckobrev varje vecka! ☀️🌂

Vecka 22 - DM/JDM

A/B - Mån 27/5 Uppvärmning 18:30
A/B/C - Tis 28/5 Uppvärmning 18:30
A/B - Ons 29/5 Uppvärmning 18:30
A/B - Tors 30/5 Uppvärmning 18:30
Fre 31/5
Lör 1/6
Sön 2/6

Simning **19:00 - 20:30**
Simning **19:00 - 20:30**
Simning **19:00 - 21:00**
Simning **19:00 - 21:00**
Ledigt
DM/JDM
DM/JDM

Vecka 23 - Sjöstaden Mariestad Swim

A/B/C - Mån 3/6 Uppvärmning 18:30
A/B - Tis 4/6 Uppvärmning 18:30
Ons 5/6 Ingen träning
A/B - Tors 6/6 Uppvärmning 18:30
Fre 7/6
Lör 8/6
Sön 9/6

Simning **19:00 - 20:30**
Simning **19:00 - 20:30**
STUDENT
Simning **19:00 - 21:00**
Ledigt
MARIESTAD TÄVLING
MARIESTAD TÄVLING

Vecka 24 - Vanliga träningar

A/B/C - Mån 10/6 Uppvärmning 18:30
A/B - Tis 11/6 Uppvärmning 18:30
A/B - Ons 12/6 Uppvärmning 18:30
A/B - Tors 13/6 Uppvärmning 18:30
Fre 14/6
Lör 15/6
Sön 16/6

Simning **19:00 - 20:30**
Simning **19:00 - 20:30**
Simning **19:00 - 21:00**
Simning **19:00 - 21:00**
Ledigt
Ledigt
Ledigt

Vecka 25 - Vanliga träningar

A/B/C - Mån 17/6 Uppvärmning 18:30
A/B - Tis 18/6 Uppvärmning 18:30
A/B - Ons 19/6 Uppvärmning 18:30
A/B - Tors 20/6 Uppvärmning 18:30
Fre 21/6
Lör 22/6
Sön 23/6

Simning **19:00 - 20:30**
Simning **19:00 - 20:30**
Simning **19:00 - 21:00**
Simning **19:00 - 21:00**
Ledigt
Ledigt
Ledigt

Vecka 26 - sista träningen för C + Bockstensdoppet

A/B/C - Mån 24/6 Uppvärmning 18:30
A/B - Tis 25/6 Uppvärmning 18:30
A/B - Ons 26/6 Uppvärmning 18:30
A/B - Tors 27/6 Uppvärmning 18:30
Fre 28/6
Lör 29/6
Sön 30/6

Simning **19:00 - 20:30**
Simning **19:00 - 20:30**
Simning **19:00 - 21:00**
Simning **19:00 - 21:00**
VARBERG TÄVLING
VARBERG TÄVLING
VARBERG TÄVLING

Vecka 27 - sista träningarna för A/B

A/B - Mån 1/7 Uppvärmning 18:30
A/B - Tis 2/7 Uppvärmning 18:30
A/B - Ons 3/7 Uppvärmning 18:30
A/B - Tors 4/7 Uppvärmning 18:30
Fre 5/7
Lör 6/7
Sön 7/7

Simning **19:00 - 20:30**
Simning **19:00 - 20:30**
Simning **19:00 - 21:00**
Simning **19:00 - 21:00**
Ledigt
Ledigt
Ledigt

Vecka 28 - vf. träningar men mycket fokus på USM

A/B - Mån 8/7 Uppvärmning 18:30
A/B - Tis 9/7 Uppvärmning 18:30
A/B - Ons 10/7
A/B - Tors 11/7
Fre 12/7
Lör 13/7
Sön 14/7

Simning **19:00 - 20:30**
Simning **19:00 - 20:30**
SUM-SIM?
SUM-SIM
SUM-SIM
SUM-SIM
SUM-SIM
SUM-SIM