

Treningstider Vestkantsvømmerne Våren 2012

Sist oppdatert 2012-01-28

Treningstider for:

Utfordrer	2
Rekrutt.....	3
Sverdfisker Askøy	4
Sverdfisker Sandgotna.....	4
Sverdfisker Ågotnes.....	4
Sjøløve/Piraya Askøy	5
Sjøløve/ Piraya Sandgotna.....	5
Sjøløve/ Piraya Ågotnes.....	5
Aktivitetsgruppe	6
Masters.....	6





Utfordrer

Dag	Sted/aktivitet	Tid
Mandag	Tonus/basistrening	16:00 - 17:30
	Sandgotna/svømming	18:00 - 20:00
Tirsdag	Askøy/svømming	06:00 - 08:00
	Sandgotna/svømming	16:00 - 18:00
	Yello/styrke	18:30 - 19:30
Onsdag	Sandgotna/svømming	06:00 - 08:00
	Sandgotna/svømming	16:00 - 18:00
Torsdag	Sandgotna/svømming	16:00 - 18:00
	Tonus/styrke	18:30 - 19:30
Fredag	Sentralbadet/svømming	06:00 - 08:00
	Sandgotna/svømming	16:00 - 18:00
Lørdag	Askøy/svømming	07:00 - 09:00
	Tonus eller Yello/basistrening eller styrke	10:00 - 11:30



Rekrutt

Dag	Sted/aktivitet	Tid
Mandag	Ågotnes/svømming	18.00 - 20:00
Tirsdag	Fri	
Onsdag	Sandgotna/svømming	18:00 - 20:00
Torsdag	Sandgotna/svømming	19:00 - 21:00
Fredag	Sandgotna/svømming	18:00 - 20:00
Lørdag	Ågotnes/svømming	07:00 - 09:00
	Sandgotna/Basis	13:00 - 14:00
	Sandgotna/Svømming	14:00 - 16:00



Sverdfisker Askøy

Dag	Sted/aktivitet	Tid
Mandag	Askøy/svømming	16:00 - 18:00
Tirsdag	Askøy Svømming	15:00 – 17:00
Onsdag	Askøy/svømming	19:00 - 21:00
Lørdag	Sandgotna/basis	09:00 - 10:00
	Sandgotna/svømming	10:00 - 12:00

Sverdfisker Sandgotna

Dag	Sted/aktivitet	Tid
Mandag	Sandgotna/svømming	19:00 - 21:00
Lørdag	Sandgotna/basis	09:00 - 10:00
	Sandgotna/svømming	10:00 - 12:00

NB! Kan også benytte tilbud på Askøy/Ågotnes

Sverdfisker Ågotnes

Dag	Sted/aktivitet	Tid
Mandag	Ågotnes/svømming	18:00 - 20:00
Onsdag	Ågotnes/svømming	18:00 - 20:00
Fredag	Ågotnes/svømming	19:00 - 21:00
Lørdag	Sandgotna/basis	09:00 - 10:00
	Sandgotna/svømming	10:00 - 12:00



Sjøløve/Piraya Askøy

Dag	Sted/aktivitet	Tid
Mandag	Askøy/svømming	18:00 - 19:30
Torsdag	Askøy/svømming	16:00 - 17:00
Lørdag	Askøy/svømming	16:00 - 18:00

Sjøløve/ Piraya Sandgotna

Dag	Sted/aktivitet	Tid
Tirsdag	Sandgotna/svømming	17:30 - 18:00 basis på bassengkanten 18:00 - 19:00 basseng
Torsdag	Sandgotna/svømming	17:30 18:00 basis på bassengkant 18:00 - 19:00 basseng
Lørdag	Askøy/svømming*	16:00 - 17:00

*Trener sammen med Sjøløver og Piraya på Askøy

Sjøløve/ Piraya Ågotnes

Dag	Sted/aktivitet	Tid
Mandag	Ågotnes/svømming	16:00 - 18:00
Onsdag	Ågotnes/svømming	16:00 - 18:00
Torsdag	Ågotnes/svømming	16:00 - 17:30



Aktivitetsgruppe

For utøvere i alderen 13 til 18 år som brenner for sporten og ønsker å være i treningsmiljøet. Men som ikke føler det samme behovet for konkurranse satsing og de store treningsmengdene som denne satsingen fører med seg. Gruppen blir fulgt opp av en trener og knyttes delvis opp mot trialathon miljøet på Askøy.

Treningstider blir sammen med Sverdfiskene på Askøy hvor gruppen disponerer 1 bane.

Om det viser seg at tiltaket får større interesse vil det jobbes med å utvide treningstilbudet.

Masters

Utøvere i Masters gruppen er selv ansvarlig for at basseng og badevakt regler blir overholdt under deres treningstid. Det vil si at minst en av utøverne som trener der må ha gyldig livredningskurs og være i en alder over 18 år.

Treningstider på Sandgotna:

Mandag 20:00-21:45

Andre treningstider vil åpnes opp om større interesse for tiltaket blir meldt.