

TRÄNINGSTIDER PÅSKLOVET 2018

Tiderna nedan är bassängtider.

Tänk på att det för grupp A & B alltid tillkommer 30min landträning innan utsatt tid.

Och för grupp C & D 20-30min beroende på dag.

Vi har bokat 2st simpass i 50-meters bassäng för grupp A & B i Göteborg. Ett bra tillfälle att få lite långbaneträning inför Falkenberg Race! På annandag påsk kör alla 4 tävlingsgrupper ihop, och då börjar vi dagen med ett pass på Klätterfabriken, som ligger ca 5min promenad från badet. Se mer info om träningarna på Påskafton och Annandag påsk i Göteborg nedan!

		A	B	C	D
Tors 29/3	Skärtorsdag	17:00-19:00	17:00-19:00	19:00-20:30	19:00-20:30
Fred 30/3	Långfredag	Ledigt	Ledigt	Ledigt	Ledigt
Lör 31/3	Påskafton	09:00-11:00 Valhallabadets 50a	09:00-11:00 Valhallabadets 50a	Ledigt	Ledigt
Sön 1/4	Påskdagen	Ledigt	Ledigt	Ledigt	Ledigt
Mån 2/4	Annandag påsk	10:00-11:00 Klättring 13:00-15:00 Valhallabadets 50a	10:00-11:00 Klättring 13:00-15:00 Valhallabadets 50a	10:00-11:00 Klättring 13:00-15:00 Valhallabadets 50a	10:00-11:00 Klättring 13:00-15:00 Valhallabadets 50a
Tis 3/4		19:00-21:00	19:00-21:00	17:30-19:00	17:30-19:00
Ons 4/4		09:00-11:00	09:00-11:00	09:00-11:00	09:00-11:00
Tors 5/4		17:00-19:00	17:00-19:00	19:00-20:30	19:00-20:30
Fred 6/4		Avresa Falkenberg	Avresa Falkenberg	Ledigt	Ledigt
Lör 7/4		Falkenberg Race	Falkenberg Race	Ledigt	Ledigt
Sön 8/4		Falkenberg Race	Falkenberg Race	15:00-17:00	15:00-17:00

PÅSKAFTON

Samling i Valhallabadets entré kl. 08:15 (grupp A+B) ta med inneskor och kläder för landträning

ANNANDAG PÅSK

En heldag för alla våra tävlingssimmare! Vi börjar med klättring i ca en timme, följt av en gemensam lunch och till sist ett simpass i Valhallabadets 50-meters bassäng.

Samling utanför Valhallabadet kl. 09:30, hämtning runt 15:30 tiden. Kostnad 200kr per person, som faktureras i slutet av terminen. OBS! Vi måste veta ev. allergier och vi måste veta hur många vi ska boka lunch och klättring åt, så till denna aktivitet måste man anmäla sig! Mejla Niclas eller Helena senast 27/3 om du ska vara med!

Man får låna klätterskor, men ta med lämpliga kläder för klättringen!

GLAD PÅSK ÖNSKAR VI ALLA SIMMARE!!

