



# Træningstider - Konkurrenceafdelingen

*Konkurrenceafdelingen = K-Holdet + Minions*

*Adgang til omklædning er ca. 15-20 min. før træningens start.*

Dag	Aktivitet	Tidspunkt	Mødetid
<b>Mandag</b>	Dryland (Konkurrenceafdelingen)	17.00-17.30	17.00
	Svømning (Konkurrenceafdelingen)	17.45-19.45	17.35
<b>Tirsdag</b>	Svømning (Konkurrenceholdet)	6.00-7.45	5.50
	Styrke (Konkurrenceholdet)	19.00-19.45	19.00
	Svømning (Konkurrenceholdet)	20.00-21.45	19.55
<b>Onsdag</b>	Svømning (Minions)	18.15-19.15	18.05
	Svømning (Konkurrenceholdet)	19.15-20.45	19.05
<b>Torsdag</b>	Svømning (Konkurrenceholdet)	6.00-7.45	5.50
	Styrke (Konkurrenceholdet)	16.30-17.45	16.30
	Svømning (Konkurrenceholdet)	17.45-19.45	17.35
<b>Fredag</b>	Svømning (Konkurrenceholdet)	20.00-21.45	19.50
<b>Lørdag</b>	Svømning (Konkurrenceafdelingen)	8.00-9.45	7.50
	Styrke/Dryland (Konkurrenceafdelingen)	10.00-11.00	10.00

Alle hjælper til med banetorve + vendeflag, også efter endt træning!