Dag	Aktivitet	Tidspunkt	Mødetid
Mandag	Styrke (Konkurrenceholdet)	16.30-17.30	16.30
	Svømning (Konkurrenceholdet)	17.45-19.45	
	Dryland (minions)	17.00-17.30	17.00
	Svømning (minions)	17.45-19.45	
Tirsdag	Svømning (Konkurrence)	6.00-7.30	5.50
	Svømning (Konkurrence)	20.00-21.45	19.50
Onsdag	Styrke (Konkurrence)	17.30-19.00	17.30
	Svømning (Konkurrence)	19.15-20.45	
	Svømning (Minions)	18.15-19.15	18.05
Torsdag	Svømning (Konkurrence)	6.00-7.30	5.50
	Svømning (Konkurrence)	17.45-19.45	17.35
Fredag	Styrke (Konkurrence)	18.30-19.45	18.30
	Svømning (Konkurrence)	20.00-21.45	
Lørdag	Svømning (Konkurrence og minions)	8.00-9.45	7.50
	Dryland (Konkurrence)	10.00-11.00	
	Dryland (Minions efter aftale med træner)	10.00-11.00	