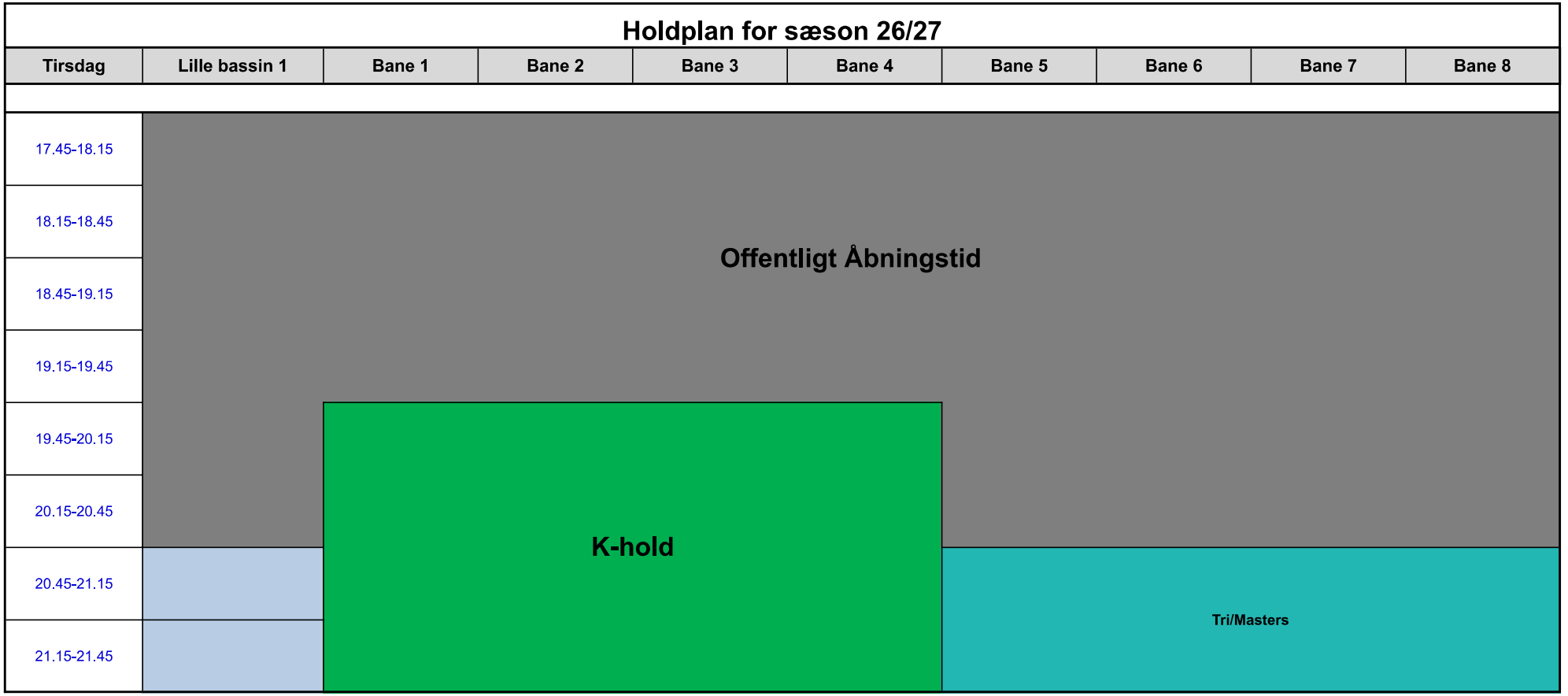
Holdplan for sæson 26/27

Mandag	Lille bassin	Bane 1	Bane 2	Bane 3	Bane 4	Bane 5	Bane 6	Bane 7	Bane 8
17.45-18.15	Leg og Plask m. ledsager (15)	K-Hold				Minions (17.45-19.15)		Minions (17.45 - 18.15)	
18.15-18.45	Begynder 1 (20)							Begynder 3 (12)	
18.45-19.15	Begynder 2 (20)							Let øvet (12)	
19.15-19.45	Begynder 2 (20)					K-hold		Let øvet (12)	
19.45-20.15	Voksen vand tilvænning (8)	Voksen Aquafitness (Power!) 30 min. Aqua og 30 min. svøm selv efter (20)			Medley				
20.15-20.45									
20.45-21.15		Tri/Masters/Voksen (30)							
21.15-21.45									

Holdplan for sæson 26/27



Holdplan for sæson 26/27

Onsdag	Lille bassin	Bane 1	Bane 2	Bane 3	Bane 4	Bane 5	Bane 6	Bane 7	Bane 8
8.30 - 9.00		Voksen Begynder (32)					Tri/Masters		
9.00 - 9.30		Voksen AquaGym (32)							
9.30-10.00		Voksen Øvet (32)							
17.45-18.15	Begynder 1 (20)								
18.15-18.45	Begynder 1 (20)	Begynder 3 (12)		Aspirant (45 min) 18.30 - 19.15	Minions	Minions		Minions	
18.45-19.15	Begynder 2 (20)	Begynder 3 (12)		Aspirant (45 min) 18.30 - 19.15					
19.15-19.45	Begynder 2 (20)	Let øvet & øvet (12)		K-hold					
19.45-20.15		Tri/Masters (30)							
20.15-20.45									
20.45-21.15									
21.15-21.45									

Holdplan for sæson 26/27

Torsdag	Lille bassin	Bane 1	Bane 2	Bane 3	Bane 4	Bane 5	Bane 6	Bane 7	Bane 8
17.45-18.15	Leg og Plask m. ledsager (15)	Konkurrence Afdelingen						Begynder 3 (12)	
18.15-18.45	Begynder 1 (20)							Let Øvet (12)	
18.45-19.15	Begynder 1 (20)							Øvet (12)	
19.15-19.45	Begynder 2 (20)							Øvet (12)	
19.45-20.15	Medley	Medley				Tri/Masters			
20.15-20.45	Medley	Medley				Tri/Masters			
20.45-21.15		Voksen svøm					Tri/Masters		
21.15-21.45		Voksen svøm					Tri/Masters		

Holdplan for sæson 26/27

Fredag	Lille bassin	Bane 1	Bane 2	Bane 3	Bane 4	Bane 5	Bane 6	Bane 7	Bane 8
17.45-18.15	Offentligt Åbningstid								
18.15-18.45									
18.45-19.15									
19.15-19.45									
19.45-20.15		K-hold							
20.15-20.45									
20.45-21.15						Tri/Masters			
21.15-21.45									

Holdplan for sæson 26/27

Lørdag	Lille bassin	Bane 1	Bane 2	Bane 3	Bane 4	Bane 5	Bane 6	Bane 7	Bane 8
8.00 - 8.30		K-hold					Minions		
8.30 - 9.00	Leg og Plask m. ledsager (15)								
9.00 - 9.30	Leg og Plask m. ledsager (15)								
15.45-16.15		Tri/Masters				Ringsted Roklub			
16.15-16.45									
16.45-17.15									
17.15-17.45									

Holdplan - Sæson 26/27

Søndag	Lille bassin	Bane 1	Bane 2	Bane 3	Bane 4	Bane 5	Bane 6	Bane 7	Bane 8	Varmtvandbassin
8.00 - 8.30	Begynder 1 (20)	Begynder 3 (18)			Tri/Masters		Voksen svøm (18)			
8.30 - 9.00	Leg og Plask m. ledsager (15)	Let Øvet (18)								
9.00 - 9.30	Begynder 2 (20)	Øvet (18)					Familie svøm (18)			
15.45 - 16.15	Begynder 1 (20)	Voksen (Familiesvøm) (6)	Begynder 3 (12)		Begynder 3 (12)		Let øvet (18)			Leg og Plask m. ledsager (4)
16.15 - 16.45	Begynder 1 (20)	Voksen (Familiesvøm) (6)	Begynder 3 (12)		Let øvet (12)		Øvet (18) 45 min 16.15 - 17.00			Leg og Plask m. ledsager (4)
16.45 - 17.15	Begynder 2 (20)	Jump4fun		Action hold (18)			Aspirant (18) 45 min 17.00 - 17.45			
17.15 - 17.45	Begynder 2 (20)						Aspirant (18) 45 min 17.00 - 17.45			