

Sommaren 2019



Sommarschemat för 2019 startar måndagen 10 juni och slutar lördag 17 augusti. Under denna period är det följande tider som gäller.

Vi kommer att slå ihop grupper under sommarlovet för att skapa sammanhållning och utnyttja utrymmet på bästa sätt. Träningen kommer ändå vara nivåanpassad.

- Mästerskap och Sum sim
- NUSS, Simiaden och TG1 (de i TG som normalt simmar på bana två)
- Uppdykarna, Medley och TG2 (de i TG som normalt simmar på bana ett)

Under simfria veckor behöver simmarna genomföra alternativ träning eller mer lekfull träning beroende på vilken nivå simmaren befinner sig. Samtliga grupper kommer under sommarträningen få förslag på olika pass samt övningar att arbeta med under de simfria veckorna av sina tränare. Information om höstterminen kommer senare i sommar.

KSS kommer under sommaren använda sig av allmänhetens omklädningsrum under samtliga träningar.

Har ni några frågor går det bra att kontakta mathilda.johansson.norell@outlook.com

Vi önskar er en glad sommar fylld med sol, bad och motion!
KSS genom Mathilda Johansson Norell

Under 10 juni - 18 augusti sker ombyte i de stora omklädningsrummen					
		Mästerskap + Sum sim	NUSS + Simiaden + TGI	TG2, Uppdykarna + Medley	Masters/OW-Masters
v.24	måndag 10 juni	08.00 - 10.00 - Mathilda	18.00 - 19.00 Bella + Michelle	17.00 - 18.00 Bella + Michelle	19.00 - 20.00 (3 banor)
	tisdag 11 juni	10.00 - 12.00 - Mathilda	08.30 - 10.00 Ludde + Elias		
	onsdag 12 juni	10.00 - 12.00 - Mathilda	18.00 - 19.00 Michelle + Louise	17.00 - 18.00 - Michelle + Louise	19.00 - 20.00 (3 banor)
	torsdag 13 juni	08.00 - 10.00 - Mathilda + Oscar	10.00 - 12.00 Ludde + Elias		
	fredag 14 juni	08.00 - 10.00 - Mathilda + Oscar	11.00 - 12.00 Oscar + Bella	10.00 - 11.00 - Oscar + Bella	
	lördag 15 juni	08.15 - 10.00 - Mathilda + Niclas	08.15 - 10.00 Louise + Oscar		08.15 - 10.00 (1 bana/6-banors)
	söndag 16 juni				
		Mästerskap + Sum sim	NUSS + Simiaden + TGI	TG2, Uppdykarna + Medley	Masters/OW-Masters
v.25	måndag 17 juni	08.00 - 10.00 - Mathilda	08.00 - 10.00 Louise + Bella	17.00 - 18.30 Ludde + Elias	19.00 - 20.00 (3 banor)
	tisdag 18 juni	08.00 - 10.00 - Mathilda	10.00 - 12.00 Ludde + Elias		
	onsdag 19 juni	10.00 - 12.00 - Mathilda	18.00 - 19.00 Louise + Bella	17.00 - 18.00 Louise + Bella	19.00 - 20.00 (3 banor)
	torsdag 20 juni	08.00 - 10.00 - Mathilda	10.00 - 12.00 Louise + Ludde		
	fredag 21 juni				
	lördag 22 juni	Egen träning	Midsommar		
	söndag 23 juni				
		Mästerskap + Sum sim	NUSS + Simiaden + TGI	TG2, Uppdykarna + Medley	Masters/OW-Masters
v.26	måndag 24 juni	08.00 - 10.00 - Mathilda	08.00 - 10.00 Louise	17.00 - 18.30 Elias + Louise	19.00 - 20.00 (3 banor)
	tisdag 25 juni	08.00 - 10.00 - Mathilda	10.00 - 12.00 Elias + Louise		
	onsdag 26 juni	10.00 - 12.00 - Mathilda	18.00 - 19.00 Louise + Ingrid	17.00 - 18.00 - Avslutn. L + Ing	19.00 - 20.00 (3 banor)
	torsdag 27 juni	08.00 - 10.00 - Ersättare (SM)	10.00 - 12.00 Louise + Elias		
	fredag 28 juni	08.00 - 10.00 - Ersättare			
	lördag 29 juni	08.15 - 10.00 - Ersättare	NUSS - Louise		08.15 - 10.00
	söndag 30 juni				
		Mästerskap + Sum sim			Masters/OW-Masters
v. 27	måndag 1 juli	08.00 - 10.00 - Ersättare			19.00 - 20.00 (3 banor)
	tisdag 2 juli	08.00 - 10.00 - Ersättare			
	onsdag 3 juli	10.00 - 12.00 - Ersättare			19.00 - 20.00 (3 banor)
	torsdag 4 juli	08.00 - 10.00 - Mathilda			
	fredag 5 juli	08.00 - 10.00 - Mathilda			
	lördag 6 juli	BSYG			
	söndag 7 juli				
		Mästerskap + Sum sim			Masters/OW-Masters
v.28	måndag 8 juli	08.00 - 10.00 - Mathilda			
	tisdag 9 juli	08.00 - 10.00 - Mathilda			
Onsdag 10 juli - 4 augusti har KSS ingen verksamhet i Sundstabadet					
		Mästerskap + Sum sim: 2 banor varje pass			Masters/OW-Masters
v. 32	måndag 5 augusti	10.00 - 12.00 - Mathilda			19.00 - 20.00 (3 banor)
	tisdag 6 augusti	10.00 - 12.00 - Mathilda			
	onsdag 7 augusti	10.00 - 12.00 - Mathilda			19.00 - 20.00 (3 banor)
	torsdag 8 augusti	10.00 - 12.00 - Mathilda			
	fredag 9 augusti	10.00 - 12.00 - Mathilda			
	lördag 10 augusti	08.15 - 10.00 - Mathilda			08.15 - 10.00 (2 banor)
	söndag 11 augusti				
		Mästerskap + Sum sim	NUSS + Simiad. + TGI	TG2, Uppd. + Medley	Masters/OW-Masters
v.33	måndag 12 augusti	10.00 - 12.00 - Mathilda - 6 banors	10.00 - 12.00 Ingrid + Michelle 6-banors	17.00 - 18.30 Bella + Ludde (2 banor)	19.00 - 20.00 (2 banor)
	tisdag 13 augusti	08.00 - 10.00 - Mathilda (2 banor)	10.00 - 12.00 Bella + Ludde (2 banor)		
	onsdag 14 augusti	10.00 - 12.00 - Mathilda (2 banor)	18.00 - 19.00 Bella + Ingrid (2 banor)	17.00 - 18.00 Bella + Ingrid (2 banor)	19.00 - 20.00 (2 banor)
	torsdag 15 augusti	10.00 - 12.00 - Mathilda (2 banor)			
	fredag 16 augusti	08.00 - 10.00 - Mathilda (2 banor)	10.00 - 11.00 Ingrid + Ludde (2 banor)	11.00 - 12.00 Ingrid + Ludde (2 banor)	
	lördag 17 augusti	08.15 - 10.00 - Mathilda	08.15 - 10.00 Ingrid		08.15 - 10.00 (2 banor)
	söndag 18 augusti				
v. 34			Ordinarie tider startar		