



## Träning V.18 för tävlingsgrupperna

### **T4**

Måndag: lediga

Tisdag: 06.00-07.30 (25an) samt 16.00-17.45 (50an)

Onsdag: 16.00-17.30 (2 banor i 50:an)

Torsdag ingen träning

Fredag: 15.30-17.00

Lördag: 08.00-10.00 (Askimsbadet)

Söndag: Ingen träning

### **T3**

Måndag: Ingen träning

Tisdag: 17.25-19.30 (50an)

Onsdag: 16:00-17.30 (25an)

Torsdag: Ingen träning

Fredag: 16.40-18.30 (50an)

Lördag: 08:00-10:00 (Askimsbadet)

Söndag: Ingen träning

### **T2 Valhalla**

Måndag: Ingen träning

Tisdag: 17:25-19.30

Onsdag: 16:00-17.30 (1 bana i 50:an)

Torsdag: Ingen träning

Fredag: Ingen träning (De som kör extra träning kör som vanligt)

Lördag: Simiaden (ingen träning)

Söndag: 08:15-10.30

### **T2 Askim**

Som vanligt förutom att torsdagen är inställd

### **T1 Valhalla**

Som vanligt förutom att onsdagen är inställd och fredagen 18.00-19.30 i 50an. **(Information ändrad 2/5)**

### **T1 Valhalla Lundby**

Som vanligt förutom att onsdagen är inställd

### **T1 Askim**

Som vanligt förutom att torsdagen är inställd