



Treningstider gjengene våren 2019

Gjelder fra torsdag 3. januar

(Se evt. endringer på www.bs-lk.no)

T2	Trener Glenn Bjærum Assistant Amanda Faleide
Onsdag	16:00-17:00
Torsdag	19:30-20:45 (15min tøyning/basis etter svømming)
Fredag	17:30-19:00 (30 minutter basis)
Lørdag	14:00-15:30 *Felles trening med T1

T1	Trener Emil Helgesen
Mandag	19:00-20:45
Tirsdag	17:00-18:45 (30min basis)
Onsdag	16:00-18:00 (1 time landtrening)
Torsdag	18:00-19:30
Lørdag	14:00-15:30 **felles med T2

K4	Trener Elna Bønnes Asst Even Vedøy, Vegard Vikane
Mandag	17:00-19:00 (60 min landtrening)
Onsdag	17:00 – 19:00 (60 min landtrening)
Fredag	16:00-17:00
Lørdag	14:00-15:30



K3	Trener <i>Emil Helgersen</i> Assistant <i>Glenn Bjærum</i>
Mandag	17:00-19:15 (60 min landtrening)
Tirsdag	16:00 – 17:30
Onsdag	17:00-18:30
Fredag	17:00-19:00 (60 min landtrening)
Lørdag	14:00-15:30

K2	Trener <i>Charlotte Lie</i> Trener <i>Kaia Pettersen</i>
Mandag	16:00 – 18:30 (30 minutter tøying)
Tirsdag	06:00-07:30
Onsdag	17:00-20:00 (60 minutter basis) AdO arena
Torsdag	16:00 – 18:30 (30 minutter tøying)
Fredag	06:00-07:30
Lørdag	07:00-10:00 (60 minutter basis)

K1	Elitetrener <i>Erik Dorch</i> Assistant: <i>Kaia Pettersen</i>
Mandag	05:30-07:30
Mandag	16:00 – 18:00
Tirsdag	18:00 - 20:00 AdO arena
Onsdag	05:30 – 07:30
Onsdag	15:30 – 18:00 AdO arena
Torsdag	18:00-20:00 AdO arena
Fredag	05:30-07:30
Fredag	16:00 – 18:00
Lørdag	07:30 – 09:30 Ortun
	**Styrke program er avtalt mellom Erik og utøverne og kommer i tillegg.

Viktig!

- Alle må møte i god tid før trening.
- På starttidspunkt forventes det at alle er ferdig kledd og klar til å begynne.
- Husk at alle må dusje før de går i bassenget.
- Alltid bruk badehette når du er i bassenget.

Oppdatert: 03.01.2019