



## Treningstider gjengene våren 2019

Gjelder fra torsdag 14. mars

(Se evt. endringer på [www.bs-lk.no](http://www.bs-lk.no))

<b>T2</b>	<b>Trener Glenn Bjærum Assistant Amanda Faleide</b>
<b>Onsdag</b>	16:00-17:00
<b>Torsdag</b>	19:30-20:45 (T2 er velkommen kl 19.15 for egen tøying på kanten)
<b>Fredag</b>	17:30-19:00 (30 minutter basis)
<b>Lørdag</b>	12:30-14:00 *Felles trening med T1

<b>T1</b>	<b>Trener Emil Helgesen</b>
<b>Mandag</b>	19:00-20:45
<b>Tirsdag</b>	17:00-18:45 (30min basis)
<b>Onsdag</b>	16:00-18:00 (1 time landtrening)
<b>Torsdag</b>	18:00-19:30
<b>Lørdag</b>	12:30-14:00 **felles med T2

<b>K4</b>	<b>Trener Elna Bønnes Asst Even Vedøy, Vegard Vikane</b>
<b>Mandag</b>	17:00-19:00 (60 min landtrening)
<b>Onsdag</b>	17:00 – 19:00 (60 min landtrening)
<b>Fredag</b>	16:00-17:00
<b>Lørdag</b>	12:30-14:00



<b>K3</b>	<b>Trener <i>Emil Helgersen</i> Assistant <i>Glenn Bjærum</i></b>
<b>Mandag</b>	17:00-19:15 (60 min landtrening)
<b>Tirsdag</b>	16:00 – 17:30
<b>Onsdag</b>	17:00-18:30
<b>Fredag</b>	17:00-19:00 (60 min landtrening)
<b>Lørdag</b>	12:30-14:00

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

<b>K1</b>	<b>Elitetrener <i>Erik Dorch</i> Assistant: <i>Kaia Pettersen</i></b>
<b>Mandag</b>	05:30-07:30
<b>Mandag</b>	16:00 – 18:00
<b>Tirsdag</b>	18:00 - 20:00 AdO arena
<b>Onsdag</b>	05:30 – 07:30
<b>Onsdag</b>	15:30 – 18:00 AdO arena
<b>Torsdag</b>	18:00-20:00 AdO arena
<b>Fredag</b>	05:30-07:30
<b>Fredag</b>	16:00 – 18:00
<b>Lørdag</b>	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: 14:03.2019