



Treningstider gjengene høsten 2019

Gjelder fra mandag 19. august

(Se evt. endringer på www.bs-lk.no)

T	Trener <i>Emil Helgesen</i> Assistent +
Mandag	19:30-20:45
Tirsdag	17:30-18:45
Onsdag	16:00-18:00 (45 minutter basis)
Torsdag	18:00-19:30
Lørdag	12:30-14:00 **felles

K4	Hovedtrener <i>Elna Bønes</i> Asst <i>Even Vedøy</i>
Mandag	17:00-19:00 (60 min landtrening)
Onsdag	17:00 – 19:00 (60 min landtrening)
Fredag	16:00-17:00
Lørdag	12:30-14:00 **felles



K3	Trener <i>Emil Helgersen</i>
Mandag	17:00-19:30 (60 min landtrening)
Tirsdag	16:00 – 17:30
Onsdag	17:15-18:45
Fredag	16:00-18:00 (60 min landtrening)
Lørdag	12:30-14:00**felles

K2	Trener <i>Simon Aadland</i>
Mandag	05:30-07:30 (med K1, kort basis økt først)
Mandag	16:00 – 18:00
Tirsdag	17:00-20:00 AdO arena (bevegelighet/skadeforebyggende øvelser først)
Onsdag	17:00-20:00 (60 minutter basis først) AdO arena
Torsdag	16:00 – 18:00
Fredag	05:30-07:30 (med K1, kort basis økt først)
Lørdag	07:30-10:30 (skadeforebyggende øvelser /tøying sist)

K1	Elitetrener <i>Erik Dorch</i>
Mandag	05:30-07:30
Mandag	16:00 – 18:00
Tirsdag	16:00-18:00
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	15:30-18:00 AdO arena
Lørdag	07:30 – 09:30
	**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: 18.06.2019