

Program / Schema

Dag	Förmiddag			Eftermiddag			Frukost	Lunch	Las Playitas
onsdag 5 januari 2022	Tisdag 4-11 jan Göteborg Onsdag 5-12 jan Stockholm Torsdag 6-13 jan Köpenhamn			18:00-19:00 Pool. Samling 17:15	Grupp Simteknik Grupp Simträning	Info Rundvandring Myssim			19:30
torsdag 6 januari 2022	9.00-10:30	Grupp Simträning	Grupp Simteknik	15:00-16:30	Grupp Simträning	Grupp Simteknik	07:00 - 10:00.	12:30 - 14:30	19:00
	Pool	Simtest Simteknik	1) Floating & relaxing. 2) Kicking. 3) Balance. 4) Rotation.	Pool	Simteknik Serie Ben Arm	5) Head position. 6) Breathing. 7) Bilateral breathing.			
fredag 7 januari 2022	9.00-10:30	Grupp Simträning	Grupp Simteknik	15:00-16:30	Grupp Simträning	Grupp Simteknik	07:00 - 10:00.	12:30 - 14:30	19:00
	Pool	Simteknik Serie Sammansatt	8) Entry. 9) Reach. 10) Catch. 11) Pull. 12) Center line 13) Finish 14) Recovery	Open Water	Navigering siktning Gruppsim	Navigering siktning Gruppsim			
lördag 8 januari 2022	Open Water, båtresor (tillval)						07:00 - 10:00.	12:30 - 14:30	19:00
söndag 9 januari 2022	9.00-10:30	Grupp Simträning	Grupp Simteknik	Ledig eftermiddag / egen träning					
Pool	Simteknik Serie Ben Arm	Simteknik Serie Ben Arm							
måndag 10 januari 2022	Open Water, båtresor (tillval)						07:00 - 10:00.	12:30 - 14:30	19:00
tisdag 11 januari 2022	9.00-10:30	Grupp Simträning	Grupp Simteknik	15:00-16:30	Grupp Simträning	Grupp Simteknik			
Pool	Simteknik Serie Sammansatt	Simteknik Serie Sammansatt	Open Water	Gruppsim drafting bojrundning	Gruppsim drafting bojrundning				
onsdag 12 januari 2022	9.00-10:30	Grupp Simträning	Grupp Simteknik				07:00 - 10:00.		
	Pool	Simteknik Serie	Simteknik Serie						