



Kære alle på K2

Træningstiderne vil se således ud indtil april måned.

Asger, Lukas, Emil, Victor JN, Laura, Gry Pernille.	Svømning	Dryland	Styrketræning
Mandag	18.00-20.00	ingen	17.00-17.50
Tirsdag	18.30 – 20.00	17.30- 18.30	Ingen
Onsdag	ingen	20 min	ingen
Torsdag	16.00-17.00	Ingen	17.00 – 17.50
Fredag	ingen	20min	ingen
Lørdag	Indgang 6.40 Start 7.00 – 9.00	20 min	ingen
Lørdag	14.30 – 16.30	Ingen	13.00 – 14.30
Søndag	ingen	15 min intensiv	ingen

Emily og Amalie	Svømning	Dryland	Styrketræning
Mandag	18.00-20.00	17.00-18.00	Ingen
Tirsdag	18.30 – 20.00	17.30- 18.30	Ingen
Torsdag	16.00-17.00	17.00 – 17.30	ingen
Lørdag	Indgang 6.40 Start 7.00 – 9.00	Ingen	ingen
Lørdag	14.30-16.30 Lige Uger	Ingen	ingen



Frida, Victor MK, Tobias, Scott	Svømning	Dryland	Styrketræning
Mandag	18.00-19.00	17.00-18.00	Ingen
Tirsdag	18.30 – 20.00	17.30- 18.30	Ingen
Torsdag	16.00-17.00	17.00 – 17.30	ingen
Lørdag	Indgang 6.40 Start 7.00 – 9.00	Ingen	ingen
Lørdag	14.30-16.30 Lige uger	Ingen	ingen

Så er de nye træningstider ude og håber det er nogenlunde forståeligt. Jeg ser endnu en gang frem til et fantastisk samarbejde mellem Svømmere, trænere og forældre.

De nye tider er planlagt efter hvordan svømmerne selv har givet udtryk for, hvad de kan holde til. Det er selvfølgelig muligt at rykke rundt på tiderne, hvis man står i den dejlige situation at man pludselig skal noget med familien. Jeg forventer at man når alle træningspas. Det vil sige hvis man skal noget om lørdagen, kan man bede om et program og svømme det en af de andre dage.

Hvis der er indvendinger skriv endelig på 21720706 eller mail martinegebjerg@hotmail.com

Mvh Martin Egebjerg Christensen