

Treningstider A-gruppa				
Trener: Geir Thorstensen				
Mandag	16.00 - 18.00	Svømming	Spicheren	25m
Tirsdag	06.15 - 07.45	Svømming	AQ	50m
Tirsdag	16.00 - 18.00	Svømming	Spicheren	25m
Onsdag	06.15 - 07.45	Svømming	Spicheren	25m
Onsdag	15.00 - 17.00	Svømming	Spicheren	25m
Torsdag	06.15 - 07.45	Svømming	Spicheren	25m
Torsdag	08.00 - 09.15	Basis	Spicheren	
Torsdag	18.30 - 19.00	Basis	AQ	
Torsdag	19.00 - 21.00	Svømming	AQ	50m
Fredag	06.15 - 07.45	Svømming	AQ	Av og til
Fredag	15.00 - 17.00	Svømming	AQ	50m
Lørdag	07.30 - 10.00	Svømming	AQ	50m

*Alle KKG svømmere får oppfølging på styrketrening via skolen