

## Planering schema för våren -18

Vecka 5.	Testvecka	
Vecka 6.	A2 toppning	Tävling LÅMÖ öst Kvalade
Vecka 7.	A3-A2	morgonträning tisdag och torsdag 06.00-07.30
Vecka 8.	Vinter ferie. Vi kommer att simma hemma, kl. 9-11 måndag, tisdag, torsdag ordinarie tider på eftermiddagarna. Ev. gästsimmare från Sarpsborg	
Vecka 9.	Testvecka + toppning	Tävling Kolbotn 3 - 4/3 alla, morgonträning tisdag och torsdag 06.00-07.30
Vecka 10.	A2 + toppning	
Vecka 11.	A2 + toppning	NM i Baerum Kvalade
Vecka 12.	A2, A3	
Vecka 13.	Återhämtning	Påskferien träning hemma måndag-torsdag ledig fredag – söndag Återhämtning, umgås med familjen
Vecka 14.	Testvecka	
Vecka 15.	A3	
Vecka 16.	A2	
Vecka 17.	A2	Tävling Ullbergstrofén alla
Vecka 18.	Testvecka	
Vecka 19.	A3 + styrka	Tävling OI alla
Vecka 20.	A2	
Vecka 21.	A3	
Vecka 22.	A2 + Toppning	Tävling Kongfredrik Alla
Vecka 23.	Testvecka	
Vecka 24.	A2	Tävling Lambadaleken Lamberseter alla
Vecka 25.	A3	
Vecka 26.	Testvecka	
Vecka 27.	A2 + toppning	Tävling Varberg
Vecka 28.	A2 + toppning	Tävling NM Oslo kvalade

//Stefan