

# Sommarträning 2020

(Banbokningarna inom parantes)

Färgkodning: Navet 50 m Navet 25 m Umelagun Nydalasjön Tävling/läger

Förklaringar: \* Riksmästerskaps-simmare

\*\* Alla som vill får köra på Masters tider (ingen tränare på kanten)

**Öppet vatten:** Alla öppet vatten-träningar **kan ändras med kort varsel**, både tid och plats. Dessutom tillkommer ofta träningar utifrån önskemål. Gå med i USS Facebook-grupp *Umeå Simsällskap Öppet Vatten* där vi tillsammans planerar öppet vatten-simningen under sommaren.

Datum	Masters**	Elit/A	B/C	D/E	Nydalasjön	
20 juni lördag		<i>Midsommardagen</i>				
21 juni söndag	10.00-11.30	10.00-11.30* (2-4)	10.00-11.30*			
22 juni måndag	17.00-18.00 (3-4)	10.00-11.30* (2-4)	10.00-11.30*			
23 juni tisdag	17.30-19.00 (2 st)	10.00-11.30* (2-4)	10.00-11.30*			
24 juni onsdag	17.00-18.00 (3-4)	10.00-11.30* (2-4)	10.00-11.30*		16.30-17.30	
25 juni torsdag	17.30-19.00 (2 st)	Riksmästerskapen				
26 juni fredag						11.00-12.00
27 juni lördag	10.00-11.30 (2 st)					
28 juni söndag	10.00-11.30 (3)					
29 juni måndag	18.00-19.00 (2 st)					
30 juni tisdag	17.30-19.00 (2 st)					
1 juli onsdag					16.30-17.30	
2 juli torsdag	17.30-19.00 (2 st)					
3 juli fredag					11.00-12.00	
4 juli lördag	10.00-11.30 (2 st)					
5 juli söndag						
6 juli måndag	18.00-19.00 (2 st)					
7 juli tisdag	17.30-19.00 (2 st)					
8 juli onsdag					16.30-17.30	
9 juli torsdag	17.30-19.00 (2 st)					
10 juli fredag					11.00-12.00	
11 juli lördag	10.00-11.30 (2 st)					
12 juli söndag						
13 juli måndag	18.00-19.00 (2 st)					
14 juli tisdag	17.30-19.00 (2 st)					
15 juli onsdag					16.30-17.30	
16 juli torsdag	17.30-19.00 (2 st)					
17 juli fredag					11.00-12.00	
18 juli lördag	10.00-11.30 (2 st)					
19 juli söndag						
20 juli måndag	18.00-19.00 (2 st)					
21 juli tisdag	17.30-19.00 (2 st)					
22 juli onsdag					16.30-17.30	
23 juli torsdag	17.30-19.00 (2 st)					
24 juli fredag					11.00-12.00	
25 juli lördag	10.00-11.30 (2 st)					
26 juli söndag						
27 juli måndag	18.00-19.00 (2 st)					
28 juli tisdag	17.30-19.00 (2 st)					
29 juli onsdag		17.30-19.00 (2 st)			16.30-17.30	
30 juli torsdag	17.30-19.00 (2 st)		16.00-17.30 (2 st)			
31 juli fredag		17.30-19.00 (2 st)			11.00-12.00	
1 augusti lördag	10.00-11.30 (2 st)		11.30-13.00 (2 st)			
2 augusti söndag		10.00-11.30 (2 st)				
3 augusti måndag	17.00-18.00 (3)	Eventuellt läger Elit/A/B/C/D				
4 augusti tisdag	17.30-19.00 (2 st)					
5 augusti onsdag					16.30-17.30	
6 augusti torsdag	17.30-19.00 (2 st)					
7 augusti fredag		Eventuellt läger Elit/A/B/C/D			11.00-12.00	
8 augusti lördag	10.00-11.30 (3-4)					
9 augusti söndag		Elit 10.00-11.30 (4 st)	A/B 11.30-13.00 (4 st)			
10 augusti måndag	17.00-18.00 (3-4)	Elit 13.00-14.30 (4 st)	A/B 14.30-16.00 (4 st)	C/D 16.00-17.30 (4 st)		
11 augusti tisdag	17.30-19.00 (2 st)	Elit 13.00-14.30 (4 st)				
12 augusti onsdag	17.00-18.00 (3)	Elit 13.00-14.30 (4 st)	A/B 14.30-16.00 (4 st)	C/D 16.00-17.30 (4 st)	16.30-17.30	
13 augusti torsdag	17.30-19.00 (2 st)	Elit 13.00-14.30 (4 st)	A/B 14.30-16.00 (4 st)			
14 augusti fredag		Elit 13.00-14.30 (4 st)	A/B 14.30-16.00 (4 st)	C/D 16.00-17.30 (4 st)	11.00-12.00	
15 augusti lördag	10.00-11.30 (2 st)					
16 augusti söndag		Elit 13.00-14.30 (4 st)	A/B 14.30-16.00 (4 st)	C/D 16.00-17.30 (4 st)		
17 augusti måndag		<i>Ordinarie verksamhet börjar på Navet</i>				