

Dag	Hold	Træningsstart	Træning slut	Vand	Land	Træner	Hal	Bemærkning
	VS11							
Søndag	VS 11	14.50	17:40	15:00-17:00	17:10-17:40 (DL)	JB	Søndre	
Mandag	VS 11	5.30	7.30	5.40-7.30		ul: JB li: ??	Søndre	
Tirsdag	VS 11	5.30	7.30	5.40-7.30	Vib.Elite - styrke	ul: JB li: LFR	Søndre	Styrke Viborg Elite
Tirsdag	VS 11	15.20	18.10	15.30-17.30	17.40-18.10 (DL)	ul: JB li: ??	Søndre	
Onsdag	VS 11	15.20	18:30	Individuel tid		JB	Søndre	Forsat efterårets træningsplan
Torsdag	VS 11/10	5.30	7.30	5.40-7.30		JB	Søndre	
Torsdag	Viborg Elite	07:00	09:00	7:10-9:00		JB	Søndre	
Torsdag	VS 11	15.20	17.40	15.30-17.00	17.10-17.40 (DL)	JB	Søndre	
Fredag	VS 11	5.30	7.30	5.40-7.30		JB	Søndre	Plustræning for VS 10
Fredag	VS 11	16.20-18.00	16.20-18.00	16.30-18.00	Styrke		Søndre	Styrke
	VS10							
Søndag	VS 10	16.00	18.30	17.00-18.30	16.00-16.50 (GYM)	LFR	Søndre	Plustræning 1 for VS 9
Mandag	VS 10	16.45	19.00	17.30-19:00	16.45-17:20 (GYM)	LFR	Søndre	
Tirsdag	VS 10	5.30	7.30	5.40-7.30		LFR	Søndre	
Onsdag	VS 11	15.20	18:30	Individuel tid		JB	Søndre	Forsat efterårets træningsplan
Torsdag	VS 11/10	5.30	7.30	5.40-7.30		JB	Søndre	
Torsdag	Viborg Elite	07:00	09:00	7:10-9:00		JB	Søndre	
	VS9							
Mandag	VS 9	15.45	17.30	16.30-17.30	15.45-16:20	DSF	Søndre	
Tirsdag	VS 9	17.30	19.10	17.40-19.10		DSF	Søndre	
Torsdag	VS 9	17.00	19.10	17.40-19.10	17.00-17.30 (GYM)	DSF	Søndre	
	VS8							
Mandag	VS 8	15.20	17.15	15.30-16.30	16.40-17.15 (GYM)	LLR	Søndre	
Fredag	VS 8	15.20	16.30	15.30-16.30		LLR	Søndre	

Trænere

JB: Jens Bertelsen
LFR: Lisa Frost Rainer
DSF: Dicte Skov Forsberg
LLR: Lucas Lund Rasmussen