

Dag	Hold	Træningsstart	Træning slut	Vand	Land	Træner	Hal	
Søndag	VS 11	14.50	Ulige uge: 17.20 / lige uge 17.45	14.55-16.55	16.55-17.15 (DL)/17.05-17.45 (Gym)	JB	Søndre	
Mandag	VS 11	5.35	7.30	5.40-7.30		ul: JB li: ?	Søndre	
Tirsdag	VS 11	5.35	7.30	5.40-7.30	Styrke	ul: JB li: LFR	Søndre	Styrke Viborg Elite
Tirsdag	VS 11	15.20	17.35	15.30-17.30		ul: JB li:	Søndre	
Onsdag	VS 11	16.50	19.30	17.00-18.30	18.40-19.30 (Gym)	JB	Søndre	INDIVIDUELLE TIDER
Torsdag	VS 11/10	5.35	7.30	5.40-7.30		JB	Søndre	
Torsdag	Viborg Elite	7.00	9.00	7.05-9.00		JB	Søndre	
Torsdag	VS 11	15.20	17.05	15.30-17.00	Evt styrke	JB	Søndre	
Fredag	VS 11	5.35	7.30	5.40-7.30		JB	Søndre	
Fredag	VS 11	16.20	18.00	16.30-18.00 (1 bane)	evt styrke		Søndre	Styrke

Søndag	VS 10	16.00	18.30	17.00-18.30	16.00-17.00 (GYM)	LFR	Søndre	Plustræning for VS 9
Mandag	VS 10	16.30	19.00	16.30-18.15	18.15-19.00 (GYM)	LFR	Søndre	
Tirsdag	VS 10	5.30	7.30	5.40-7.30		LFR	Søndre	
Onsdag	VS 10	15.20	17.10	15.30-17.00		JB	Søndre	INDIVIDUELLE TIDER
Torsdag	VS 11/10	5.30	7.30	5.40-7.30		JB	Søndre	
Torsdag	Viborg Elite	7.00	9.00	7.05-9.00		JB	Søndre	
Fredag	VS 11	5.35	7.30	5.40-7.30		JB	Søndre	PLUSTRÆNING for udvalgte VS 10 svømmere

Søndag	VS 9	16.00	18.30	17.00-18.30	16.00-17.00 (GYM)	LFR	Søndre	Plustræning for udvalgte VS 9 svømmere
Mandag	VS 9	15.45	17.30	16.30-17.30	15.45-16.30 (DL)	DSF	Søndre	
Tirsdag	VS 9	17.30	19.10	17.30-19.00		DSF	Søndre	
Torsdag	VS 9	17.00	19.15	17.45-19.15	17.00-17.45 (GYM)	DSF	Søndre	

Mandag	VS 8	15.20	17.15	15.30-16.30	16.30-17.15 (GYM)	LLR	Søndre	
Fredag	VS 8	15.20	16.30	15.30-16.30		LLR	Søndre	

Trænere

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