Treningstider Høsten 2026 SK Speed

Gruppe	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
A	Nordtvet bad Svøm 05:30-08:30 Tøyenbadet Basis 17:30-18:00 Svøm 18:00-20:00	Nordtvet bad 05:30 – 08:30 Nordtvet bad Aerobic 18:00-19:00 Svøm 19:00-21:00	Nordtvet bad Svøm 05:30-08:30 Nordtvet bad Svøm 16:30 – 18:30	 Nordtvet bad Styrke etter avtale Svøm 19:00–21:00	Nordtvet bad Svøm 05:30-09:00 Tøyenbadet Svøm 17:00-20:00	Nordtvet bad Svøm 08:00-11:00 Styrke 11:00-13:00	
B	Nordtvet bad Svøm 05:30-08:30 Tøyenbadet Basis 17:30-18:00 Svøm 18:00-20:00	 Nordtvet bad Aerobic 18:00-19:00 Svøm 19:00-21:00		Nordtvet bad Svøm 05:30-08:30 Nordtvet bad Styrke etter avtale Svøm 17:00-19:00	 Tøyenbadet Svøm 17:00-20:00	Nordtvet bad Svøm 08:00-11:00 Styrke 11:00-13:00	
C	Stovner bad Basis 16:30-17:15 Svøm 17:30-19:30	Nordtvet bad Oppvarming 05:40 Svøm 06:00-07:30	Tøyenbadet Basis 17:30-18:00 Svøm 18:00-20:00	Nordtvet bad Oppvarming 16:40 Svøm 17:00-19:00 Styrke 19:20-20:10	Nordtvet bad Styrke 17:00-18:00 Svøm 18:15-20:00		Nordtvet bad Oppvarming 08:40 Svøm 09:00-11:00 Styrke 11:15-12:15
D1	Nordtvet bad Basis 17:30-18:30 Svøm 18:30-20:00		Nordtvet bad Basis 18:00-18:30 Svøm 18:30-20:00	Stovner bad Svøm 18:00-19:30	Nordtvet bad Svøm 16:00-18:00 Basis 18:00-18:30		Økern bad Svøm 16:00-18:00 Basis 18:00-18:30
D2	Nordtvet bad Basis 17:30-18:30 Svøm 18:30-20:00		Nordtvet Bad Svøm: 18:30–20:00	Stovner bad Svøm 16:30-18:00	Nordtvet bad Svøm 16:00-18:00 Basis 18:00-18:30		Økern bad Svøm 16:00-18:00 Basis 18:00-18:30
E1		Stovner bad Svøm 16:30-18:00	Linderud bad Svøm 17:00-19:00		Nordtvet bad Svøm 16:00-17:30 Basis 17:30-18:00		Nordtvet bad Svøm 17:00-18:30 Basis 18:30-19:00
E2		Stovner bad Svøm 18:00-19:30	Linderud bad Svøm 17:00-19:00		Nordtvet bad Basis 17:00-17:30 Svøm 17:30-1900		Nordtvet bad Svøm 17:00-18:30 Basis 18:30-19:00

T1	Nordtvet bad Svøm 16:30-18:30		Nordtvet bad Svøm 16:30-18:00 Styrke 18:00-19:00				Nordtvet bad Svøm 18:30-20:30
T2	Nordtvet bad Svøm 18:30-20:00		Nordtvet Bad Svøm: 18:30–20:00				Økern bad Svøm 16:00-17:30
Speed United				Nordtvet bad Svøm 16:00-17.00			
Masters	Furuset bad Svøm 18:00-19:30 Svøm 19:30 –21:00		Furuset bad Svøm 18:00-19:30 Svøm 19:30 –21:00				