

Treningstider Våren 2026 SK Speed

Gruppe	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
A7	Nordtvet bad Svøm 05:30-09:00 Nordtvet bad Svøm 18:00-20:00 Styrke etter avtale	Nordtvet bad Aerobic 18:00-19:00 Svøm 19:00-21:00	Nordtvet bad Svøm 05:30-09:00 Tøyenbadet Basis 17:30-18:00 Svøm 18:00-20:00	Nordtvet bad Styrke etter avtale Svøm 17:30-19:30	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	
B6	Nordtvet bad Svøm 05:30-09:00 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 05:30-09:00 Nordtvet bad Styrke etter avtale Svøm 17:30-19:30	Tøyenbadet Svøm 17:00-20:00	Nordtvet bad Svøm 08:00-11:00 Styrke 11:00-13:00	
C5	Tøyenbadet Basis 17:30-18:00 Svøm 18:00-20:00	Nordtvet bad Oppvarming 05:40 Svøm 06:00-07:30	Nordtvet bad Svøm 16:30-18:30 Basis 18:45-19:30	Nordtvet bad Styrke 18:00-19:00 Svøm 19:30-21:00	Økern bad Oppvarming 16:40 Svøm 17:00-19:00		Nordtvet bad Svøm 09:00-11:00 Styrke 11:30-12:30
D4	Nordtvet bad Svøm 16:30-18:30 Basis 18:30-19:30	Nordtvet bad Oppvarming 05:40 Svøm 06:00-07:30	Nordtvet bad Basis 18:00-18:30 Svøm 18:30-20:30		Nordtvet bad Svøm 16:00-18:00 Basis 18:00-18:30		Nordtvet bad Svøm 09:00-11:00 Basis 11:30-12:30
E3			Linderud bad Svøm 17:00-18:30 Basis 18:30-19:00		Nordtvet bad Svøm 16:00-17:30 Basis 17:30-18:00		Nordtvet bad Svøm 17:00-18:30 Basis 18:30-19:00

T4 Eldre	Nordtvet bad Basis 18:00-18:30 Svøm 18:30-20:00	Økern bad Svøm 17:00-19:00			Nordtvet bad Basis 17:30-18:30 Svøm 18:30-20:00		Nordtvet bad Basis 17:30-18:30 Svøm 18:30-20:30
T4 Yngre		Økern bad Svøm 16:30-18:00			Nordtvet bad Svøm 18:30-19:30		Nordtvet bad Basis 18:00-18:30 Svøm 18:30-19:30
Speed United				Nordtvet bad Svøm 16:30-17.30			