

## Treningstider Våren 2026 SK Speed

Gruppe	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
A	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	
B	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	
C	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
D	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
E1			Linderud bad Svøm 17:00-18:30		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			Linderud bad Svøm 18:30 - 19:00		Nordtvet bad Basis 17:00-17:30 Svøm 17:30-19:00		Nordtvet bad Svøm 17:00-18:30 Basis 18:30-19:00

T1	Nordtvet bad Basis 18:00-18:30 Svøm 18:30-20:00	Økern bad Svøm 16:30-18:30			Nordtvet bad Basis 17:00-18:00 Svøm 18:00-19:30		Nordtvet bad Basis 17:30-18:30 Svøm 18:30-20:00
T2		Økern bad Svøm 16:30-17:30			Nordtvet bad Svøm 18:00-19:00		Nordtvet bad Basis 18:00-18:30 Svøm 18:30-19:30
Speed United				Nordtvet bad Svøm 16:00-17.00			