

K-afdelingen i Kolding Svømmeklub

K1 (vejledende 12 - .. år)
 Individuelle træningsplaner (der er mulighed for op til 19.5 timers træning om ugen)
 Mulighed for morgentræning i SSB kl. 6.00-7.30

K2 (vejledende 10-14 år)
 NB! 5 træningspas, kravet er at du er der minimum 4 af passene

Mandag i SSB Kl. 16.00-17.30	Tirsdag (landtræning) På søndervangskolen Kl. 17.30-19.00	Onsdag i SSB Kl. 16.00-17.30	Fredag i SSB 17.30-19.30	Lørdag i SSB 7.00-9.00
---------------------------------	--	---------------------------------	-----------------------------	---------------------------

Mulighed for morgentræning i SSB kl. 6.00-7.30
 Alle tider er excl. opvarmning og udstrækning

K3 (vejledende 8-12 år)

Onsdag i SSB Kl. 17.00-18.00	Fredag i SSB 17.30-19.30	Søndag i SSB 18.00-19.30
---------------------------------	-----------------------------	-----------------------------

Mulighed for morgentræning i SSB kl. 6.00-7.30
 Alle tider er vandtider derfor er tiderne excl. opvarmning og udstrækning

Talent Pigeholdet (vejledende 6-10 år)

Mandag i SSB kl. 17.30-19.00	Torsdag på Brændkjærskolen kl. 18.00-19.00
---------------------------------	--

Alle tider er excl. opvarmning og udstrækning

Talent Drengeholdet (vejledende 6-10 år)

Mandag i SSB kl. 16.30-17.30	Fredag på Parkskolen kl. 16.00-17.00
---------------------------------	---

Alle tider er excl. opvarmning og udstrækning

K4 (indslusningshold til k-afdelingen)

Fredag i SSB
kl. 16.00 – 17.00

Svømmeskolen
 Fra svømmeskolen kan der er nogle tilfælde rykkes direkte til K3, K2 eller K1

Mastersholdet
(voksne/masters 24+)

Mandag i SSB 20:30-22:00	Onsdag i SSB 20:30-22:00
-----------------------------	-----------------------------

Sprinholdet
(Vejledende 16 +)

Mandag i SSB 20:30-22:00	Onsdag i SSB 20:30-22:00
-----------------------------	-----------------------------

Juniorsprint
(Vejledende 10-16 år)

Fredag i SSB 16.00-17.30	Søndag i SSB 18.00-19.30
-----------------------------	-----------------------------

Teenholdet (svømmeskolen)

Tirsdag i SSB 16.00-17.00	Fredag i SSB 17.00-18.00
------------------------------	-----------------------------

Vandpolo