

Training Structure

North Kesteven Sports Centre (GLL) North Hykeham, Lincoln LN6 9AX	SWIM
Lincoln Christ Hospital School Pool, Wragby Rd, Lincoln LN2 4PN	SWIM
Custom Fitness - Units 5&7, Dean Road, Lincoln LN2 4DR	WEIGHT TRAINING
Poolside	Pre/Post Pool Workout
Yarborough leisure Centre - Lincoln LN1 3PT	SWIM
Lincoln Christ Hospital School Pool, Wragby Rd, Lincoln LN2 4PN- Gymnasium Hall	Mobility/Strength Training

Please Note: Please do not attend the sessions where it states Selected Swimmers, unless the Head Coach has selected the swimmer to do them.

There is an booking sheet for those wanting to attend the gym sessions, if Swimmers are not on this then they may be refused entry if there is not enough space

Squad	AM/PM/ DRY	Mon			Tue			Wed			Thu			Fri			Sat			Sun			Total Duration
		Start Time	Finish Time	Duration	Start Time	Finish Time	Duration	Start Time	Finish Time	Duration	Start Time	Finish Time	Duration	Start Time	Finish Time	Duration	Start Time	Finish Time	Duration	Start Time	Finish Time	Duration	
Junior Development	Morning Swim			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00	08:15	09:30	1:15			0:00	1:15:00
	Swim			0:00	17:00	18:00	1:00			0:00	18:00	19:10	1:10			0:00			0:00			0:00	2:10:00
	Post/Pre Pool			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00	0:00:00
Junior Elite		Richard /Amy																					
	Morning Swim			0:00	05:15	06:30	1:15			0:00			0:00			0:00	08:15	09:30	1:15			0:00	2:30:00
	Swim			0:00	17:00	18:00	1:00	18:00	19:30	1:30	18:00	19:10	1:10			0:00			0:00			0:00	3:40:00
	Post/Pre Pool			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00	0:00:00
Youth Elite		Richard /Amy																					
	Morning Swim			0:00	05:15	06:30	1:15			0:00			0:00			0:00	06:15	07:45	1:30			0:00	2:45:00
	Swim			0:00	18:00	19:00	1:00	18:00	19:30	1:30	18:00	19:10	1:10			0:00			0:00			0:00	3:40:00
	Post/Pre Pool			0:00	17:45	18:00	0:15			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00	0:15:00
Junior NPT		Richard, Amy																					
	Morning Swim			0:00	05:15	06:30	1:15			0:00			0:00			0:00	06:15	07:45	1:30			0:00	2:45:00
	Swim - Endurance Selected Swimmers Only			0:00			0:00			0:00	17:30	19:00	1:30			0:00			0:00			0:00	1:30:00
	Sprint Session Selected Swimmers only			0:00			0:00			0:00			0:00	18:15	19:45	1:30			0:00			0:00	1:30:00
	Swim	17:00	18:15	1:15	18:00	19:00	1:00			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00	2:15:00
Youth NPT		Richard / Ben																					
	Morning Swim			0:00	05:15	06:30	1:15			0:00			0:00			0:00	06:15	07:45	1:30			0:00	2:45:00
	Swim - Endurance Selected Swimmers Only	18:15	19:45	1:30			0:00			0:00	19:10	21:00	1:50			0:00			0:00			0:00	3:50:00
	Sprint Session Selected Swimmers only			0:00			0:00			0:00			0:00	18:15	19:45	1:30			0:00			0:00	1:30:00
	Swim 1 (Selected)			0:00			0:00	16:30	18:00	1:30			0:00			0:00			0:00			0:00	1:30:00
National Performance Youth		Richard/Ben- Dave Gym																					
	Morning Swim			0:00	05:15	06:30	1:15			0:00			0:00			0:00	06:15	07:45	1:30			0:00	2:45:00
	Swim - Endurance Selected Swimmers Only	18:15	19:45	1:30	19:10	21:10	2:00	16:30	18:00	1:30	19:10	21:00	1:50	19:15	20:30	1:15			0:00			0:00	3:30:00
	Swim 1 (Selected)			0:00			0:00	19:30	21:00	1:30			0:00			0:00			0:00			0:00	4:35:00
	Swim 2 (Selected)			0:00			0:00	19:30	21:00	1:30			0:00			0:00			0:00			0:00	0:35:00
National Performance Senior		Richard/Ben- Dave Gym																					
	Morning Swim			0:00	05:15	06:30	1:15			0:00			0:00			0:00	06:15	07:45	1:30			0:00	2:45:00
	Swim - Endurance Selected Swimmers Only	18:15	19:45	1:30			0:00	16:30	18:00	1:30	19:10	21:00	1:50	19:15	20:30	1:15			0:00			0:00	3:30:00
	Swim 1 (Selected)			0:00	19:10	21:10	2:00	19:30	21:00	1:30	19:10	21:00	1:50	19:15	20:30	1:15			0:00			0:00	6:35:00
	Swim 2 (Selected)			0:00			0:00	19:30	21:00	1:30			0:00	19:05	19:15	0:10			0:00			0:00	0:35:00
Masters Plus (select just 4 sessions per week)		Richard - Dave Gym																					
	Morning Swim			0:00	05:15	06:30	1:15			0:00			0:00			0:00	06:15	07:45	1:30			0:00	2:45:00
	Swim	18:15	19:45	1:30	19:10	21:10	2:00			0:00	19:10	21:00	1:50	19:15	20:30	1:15			0:00			0:00	3:30:00
	Post/Pre Pool	18:00	18:15	0:15			0:00			0:00	19:00	19:10	0:10	19:05	19:15	0:10			0:00			0:00	0:35:00
	Strength/Mobility or Pre/Post Pool	16:30	17:30	1:00	17:30	18:30	1:00	18:15	19:15	1:00	17:30	18:30	1:00			0:00	10:30	12:00	1:30	10:30	11:30	1:00	3:30:00
Masters		Gareth																					
	Morning Swim			0:00	05:15	06:30	1:15			0:00			0:00			0:00	06:15	07:45	1:30			0:00	2:45:00
	Swim	19:45	20:45	1:00	19:00	20:30	1:30			0:00	19:00	20:30	1:30	19:15	20:30	1:15			0:00			0:00	5:15:00
	Post/Pre Pool			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00	0:00:00
	Strength/Mobility or Pre/Post Pool			0:00			0:00	18:15	19:15	1:00			0:00			0:00	10:30	12:00	1:30	10:30	11:30	1:00	3:30:00