

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	17:30	19:00	1:30			0:00			0:00			0:00	2:30:00			
	Post/Pre Pool			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00	0:00:00			
Junior Elite	Morning Swim			0:00	Richard /Amy/Martha					0:00	Paul / Gareth / Amy					0:00	Keith / Amy					0:00	2:30:00			
	Swim	17:15	18:15	1:00	17:00	18:00	1:00			0:00	18:00	19:10	1:10			0:00	08:15	09:30	1:15			0:00	3:10:00			
	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	17:30	18:00	0:30	18:40	20:40	1:00			0:00			0:00			0:00	1:30:00			
Youth Elite	Morning Swim			0:00	Richard & Collin			Jade					0:00	Richard / Collin / Heather / Grace					0:00	Keith/Amy						
	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			
	Post/Pre Pool			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			
	Strength/Mobility or Pre/Post Pool			0:00	17:45	18:00	0:15	17:30	18:00	0:30	19:40	20:40	1:00			0:00			0:00			0:00	0:45:00			
Junior NPT	Morning Swim			0:00	Richard, Amy & Anita			Amy & Paula - Jade for Land					0:00	Richard / Collin / Heather / Grace					0:00	Keith - Paula						
	Swim - Endurance - Selected Swimmers Only			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			
	Sprint Session Selected Swimmers only			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00	18:15	19:45	1:30			0:00	1:30:00			
	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	17:30	18:00	0:30	19:40	20:40	1:00			0:00			0:00	10:30	12:00	1:30	10:30	12:00	1:30	4:00:00
Youth NPT	Morning Swim			0:00	Richard, Amy & Anita			Amy & Paula - Jade for Land					0:00	Richard / Collin / Heather / Grace					0:00	Ben / Paula			Keith - Paula			
	Swim			0:00	05:15	06:30	1:15			0:00			0:00			0:00	06:15	07:45	1:30			0:00	0:00	2:45:00		
	Swim - Endurance - Selected Swimmers Only	18:15	19:45	1:30			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00	0:00	3:50:00		
	Sprint Session Selected Swimmers only			0:00			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	0:00	1:30:00		
	Swim 2 (Selected)			0:00			0:00	19:30	21:00	1:30	19:00	19:10	0:10			0:00			0:00			0:00	0:00	1:30:00		
Post/Pre Pool	18:00	18:15	0:15			0:00			0:00	19:00	19:40	0:40			0:00			0:00			0:00	0:00	0:25:00			
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			0:00	10:30	12:00	1:30	10:30	12:00	1:30	6:00:00	
National Performance Youth	Morning Swim			0:00	Richard & Ben			Richard, Amy & Anita			Amy & Paula - Jade for Land			Richard / Lynn			Ben / Paula			Keith - Paula						
	Swim - Endurance - Selected Swimmers Only	18:15	19:45	1:30			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00	0:00	1:30:00		
	Swim 1 (Selected)			0:00	05:15	06:30	1:15			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00	0:00	1:30:00		
	Swim 2 (Selected)			0:00	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	0:00	4:35:00		
	Post/Pre Pool	18:00	18:15	0:15			0:00	19:30	21:00	1:30	19:00	19:40	0:40	19:05	19:15	0:10			0:00			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			0:00	10:30	12:00	1:30	10:30	11:30	1:00	6:30:00
National Performance Senior	Morning Swim			0:00	Richard/Ben- Dave Gym			Richard - Dave Gym			Amy & Paula - Jade for Land			Richard / Lynn			Richard / Amy			Keith - Paula - Dave Gym		Dave				
	Swim - Endurance - Selected Swimmers Only	18:15	19:45	1:30			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00			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	0:00	1:30:00		
	Swim 2 (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	0:00	6:35:00		
	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	0:00	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			0:00	10:30	12:00	1:30	10:30	11:30	1:00	6:30:00
Masters Plus (select Just 4 sessions per week)	Morning Swim			0:00	Richard - Dave Gym			Richard - Dave Gym			Suzanne & Paula - Jade for Land			Richard / Lynn			Richard / Amy			Keith - Paula - Dave Gym		Dave				
	Swim	18:15	19:45	1:30	05:15	06:30	1:15			0:00			0:00			0:00	06:15	07:45	1:30			0:00	0:00	2:45:00		
	Post/Pre Pool	18:00	18:15	0:15	19:10	21:10	2:00			0:00	19:10	21:00	1:50	19:15	20:30	1:15			0:00			0:00	0:00	6:35:00		
	Strength/Mobility or Pre/Post Pool			0:00			0:00	18:15	19:15	1:00	19:00	19:40	0:40	19:05	19:15	0:10			0:00	10:30	12:00	1:30	10:30	11:30	1:00	3:30:00
Masters	Morning Swim			0:00	Gareth			Richard			Jade for Land			Richard / Lynn			Richard / Amy			Keith - Paula - Dave Gym		Dave				
	Swim	19:45	20:45	1:00	05:15	06:30	1:15			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00	0:00	1:15:00		
	Strength/Mobility or Pre/Post Pool			0:00	19:00	20:30	1:30			0:00	19:00	20:30	1:30	19:15	20:30	1:15			0:00			0:00	0:00	5:15:00		
				Gareth			Richard AM Anita PM			Simon John			Richard / Amy													