

Yarborough	SWIM
NK	SWIM
LCHS	SWIM
Custom Fitness	WEIGHT TRAINING
Woodhall Spa	Swim
Poolside	Pre/Post Pool Workout

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	AM			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00	07:00	08:30	1:30			0:00	1:30:00	
	PM		18:00	19:00	1:00			17:45	18:45	1:00			17:30	19:00	1:30								0:00	2:00:00
	DRY		17:40	18:00	0:20				18:45	19:00	0:15							08:30	08:50	0:20			0:00	0:55:00
Junior Elite	AM			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00	07:00	08:30	1:30			0:00	1:30:00	
	PM		18:00	19:00	1:00	17:30	19:00	1:30	17:45	18:45	1:00	17:30	19:00	1:30			0:00					0:00	5:00:00	
	DRY		17:40	18:00	0:20			0:00	18:45	19:00	0:15			0:00			0:00	08:30	08:50	0:20			0:00	0:55:00
Youth Development	AM			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00	07:00	08:30	1:30			0:00	1:30:00	
	PM					17:30	19:00	1:30				17:30	19:00	1:30			0:00					0:00	3:00:00	
	DRY						0:00						0:00			0:00	08:30	08:50	0:20			0:00	0:20:00	
Youth Elite	AM			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00	08:30	09:45	1:15			0:00	1:15:00	
	PM	Early Session	16:30	18:00	1:30			0:00	18:45	19:45	1:00			0:00	19:45	21:15	1:30			0:00		0:00	4:00:00	
	PM	Late Session	19:00	20:30	1:30			0:00			0:00			0:00			0:00					0:00	1:30:00	
	Post Pool	Early Session	18:05	18:25	0:20			0:00			0:20			0:00			0:00					0:00	0:40:00	
	Post Pool	Late Session	18:40	19:00	0:20			0:00	18:25	18:45	0:20			0:00	19:25	19:45	0:20						0:00	0:40:00
	Strength/ Conditioning				0:20	19:30	20:30	1:00			0:00			0:00			0:00	10:30	11:30	1:00			0:00	2:20:00
Senior Elite	AM			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00	09:45	11:00	1:15			0:00	1:15:00	
	PM	Early Session	16:30	18:00	1:30	19:00	21:00	2:00	19:45	20:45	1:00			0:00	18:15	19:45	1:30			0:00		0:00	6:00:00	
	PM	Late Session	19:00	20:30	1:30			0:00			0:00			0:00			0:00					0:00	1:30:00	
	Post Pool	Early Session	18:05	18:25	0:20			0:00	19:25	19:45	0:20			0:00	19:50	20:10	0:20						0:00	1:00:00
	Post Pool	Late Session	18:40	19:00	0:20			0:00			0:00			0:00			0:00						0:00	0:40:00
	Strength/ Conditioning				0:20			0:00			0:00	19:30	21:00	1:30			0:00	11:30	12:30	1:00			0:00	2:50:00
Masters	AM			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00						0:00	0:00:00	
	PM		20:30	21:30	1:00	19:00	20:30	1:30			0:00	19:00	20:30	1:30								0:00	4:00:00	
	DRY			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00						0:00	0:00:00	

Note: Monday Session for both Youth Elite and Senior Elite has been split into two sessions and swimmers allocated to each session. Please confirm with the Head Coach which session you are in.
Note: Due to Yarborough Leisure Centre being closed then Youth Elite will be allocated a time slot on a Tuesday or Thursday. Please speak to the Head Coach to confirm which session you should attend.