

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								
		Richard / Amy						Richard / Paula						Keith / Amy																	
Junior Elite	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								
	Strength/Mobility or Pre/Post Pool			0:00			0:00	17:30	18:00	0:30	19:40	20:40	1:00			0:00			0:00			0:00	0:00:00								
		Richard / Amy						Jade						Richard / Paula						Keith / Amy											
Youth Elite	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	18:15	19:45	1:30			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								
	Strength/Mobility or Pre/Post Pool			0:00			0:00	17:30	18:00	0:30	19:40	20:40	1:00			0:00			0:00			0:00	1:30:00								
		Richard / Collin / Ben						Richard, Amy						Amy & Paula - Jade for Land						Richard / Paula			Keith - Paula								
Junior NPT	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	17:00	18:15	1:15			0:00			0:00	17:30	19:00	1:30			0:00			0:00			0:00	2:45:00								
	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			0:00	18:00	19:00	1:00			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00	1:00:00								
	Post/Pre Pool			0:00	17:45	18:00	0:15			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00	0:15:00								
		Richard & Collin						Richard, Anita						Jade for Land						Richard / Paula			Ben / Collin			Keith - Paula					
Youth NPT	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	19:10	21:10	2:00			0:00	19:10	21:00	1:50			0:00			0:00			0:00	3:50:00								
	Swim - Endurance - Selected Swimmers Only	18:15	19:45	1:30			0:00			0:00			0:00			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 1 (Selected)			0:00			0:00	16:30	18:00	1:30			0:00			0:00			0:00			0:00	1:30:00								
	Swim 2 (Selected)			0:00			0:00	19:30	21:00	1:30			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	19:10	0:10			0:00			0:00			0:00	0:25:00								
		Richard/Ben- Dave Gym						Richard - Dave Gym						Amy & Paula - Jade for Land						Richard / Lynn			Ben / Collin			Keith - Paula					
National Performance Youth	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			0:00			0:00			0:00			0:00	1:30:00								
	Swim 1 (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	3:30:00								
	Swim 2 (Selected)			0:00			0:00	19:30	21:00	1:30	19:00	19:10	0:10	19:05	19:15	0:10			0:00			0:00	4:35:00								
	Post/Pre Pool	18:00	18:15	0:15			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00	0:35:00								
	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	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	6:30:00								
		Richard/Ben- Dave Gym						Richard - Dave Gym						Amy & Paula - Jade for Land						Richard / Lynn			Richard / Amy			Keith - Paula - Dave Gym			Dave		
National Performance Senior	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			0:00			0:00			0:00			0:00	1:30:00								
	Swim 1 (Selected)			0:00			0:00	16:30	18:00	1:30	19:10	21:00	1:50	19:15	20:30	1:15			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	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	0:35:00								
	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	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	6:30:00								
		Richard - Dave Gym						Richard - Dave Gym						Suzanne & Paula - Jade for Land						Richard / Lynn			Richard / Amy			Keith - Paula - Dave Gym			Dave		
Masters Plus (select Just 4 sessions per week)	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	19:10	21:10	2:00			0:00	19:10	21:00	1:50	19:15	20:30	1:15			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	0:35:00								
	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								
		Richard						Jade for Land						Richard / Lynn						Richard / Amy			Keith - Paula - Dave Gym			Dave					
Masters	Morning Swim			0:00	05:15	06:30	1:15			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00	1:15:00								
	Swim			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	5:15:00								
	Strength/Mobility or Pre/Post Pool			0:00			0:00			0:00			0:00	19:05	19:15	0:10			0:00			0:00	0:00:00								
		Gareth						Richard AM Anita PM						Simon John						Richard / Amy											