

# Training Structure

NK	SWIM	
LCHS	SWIM	Please note Youth Elite on Mondays have the option to swim at 17:15 which allows an earlier finish for those attending the Tue morning.
Custom Fitness	WEIGHT TRAINING	Please note the Junior Gym Session is for those swimmers aged 11+ unless agreed by Richard
Poolside	Pre/Post Pool Workout	
Yarborough	SWIM	
LCHS - Gymnasium Hall	Mobility/Strength Training	

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	Swim				0:00			0:00			0:00			0:00			0:00	06:15	07:45	1:30			0:00	1:30:00			
	Swim		17:15	18:30	1:15			1:15	18:00	19:15	1:15			0:00			0:00			0:00			0:00	3:45:00			
	Post/Pre Pool				0:00			0:00	17:30	18:00	0:30			0:00			0:00			0:00			0:00	0:30:00			
Junior Elite			Richard			05:15	06:30	1:15	Amy & Paula - Jade for Land					0:00			0:00	06:15	07:45	1:30			0:00	2:45:00			
	Swim		17:15	18:30	1:15			0:00	18:00	19:15	1:15	17:30	19:00	1:30			0:00			0:00			0:00	4:00:00			
	Post/Pre Pool				0:00			0:00	17:30	18:00	0:30			0:00			0:00			0:00			0:00	0:30:00			
Youth Elite			Richard			05:15	06:30	1:15	Amy & Paula - Jade for Land					0:00			0:00	06:15	07:45	1:30			0:00	4:00:00			
	Swim		17:15	18:30	1:15	18:30	19:45	1:15	17:30	19:00	1:30			1:30			0:00			0:00			0:00	4:15:00			
	Post/Pre Pool				0:00			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00	0:00:00			
Senior Elite	Strength/ Mobility or Pre/Post Pool				0:00			0:00	18:10	19:05	0:55			19:30	20:30	1:00			0:00			0:00	0:00	1:55:00			
	Swim		Richard - Choice of session (not both)			05:15	06:30	1:15	Jade for Land					0:00			0:00	06:15	07:45	1:30			0:00	2:45:00			
	Post/Pre Pool		18:30	19:45	1:15	19:10	21:10	2:00	17:00	18:00	1:00			18:00	20:00	2:00			0:00				0:00	2:00:00			
National Performance Transition	Strength/ Mobility or Pre/Post Pool				0:00	16:30	17:30	1:00			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00	0:00:00			
	Swim				0:00	16:30	17:30	1:00	18:10	19:05	0:55			0:00			0:00			0:00	10:30	12:00	1:30	11:30	12:30	1:00	4:25:00
	Post/Pre Pool		Richard - Dave Gym			05:15	06:30	1:15	Amy & Paula - Jade for Land					0:00			0:00	06:15	07:45	1:30			0:00	2:45:00			
National Performance	Swim				0:00			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00	0:00:00			
	Swim		18:30	19:45	1:15	19:10	21:10	2:00	17:00	18:00	1:00	18:00	20:00	2:00			0:00			0:00			0:00	6:15:00			
	Post/Pre Pool				0:00			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00	0:00:00			
Masters Plus	Strength/ Mobility or Pre/Post Pool		16:30	17:30	1:00	16:30	17:30	1:00	18:10	19:05	0:55			0:00			0:00			0:00	10:30	12:00	1:30	11:30	12:30	1:00	5:25:00
	Swim		Richard - Dave Gym			05:15	06:30	1:15	Amy & Paula - Jade for Land					0:00			0:00	06:15	07:45	1:30			0:00	2:45:00			
	Post/Pre Pool				0:00	19:10	21:10	2:00	19:15	21:00	1:45	18:00	20:00	2:00	18:15	20:45	2:30			0:00			0:00	0:00	0:00:00		
Masters	Swim				0:00	16:30	17:30	1:00			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00	2:00:00			
	Swim		17:30	18:30	1:00	17:30	18:30	1:00	18:10	19:05	0:55			0:00			0:00			0:00	10:30	12:00	1:30	11:30	12:30	1:00	5:25:00
	Post/Pre Pool		Richard - Dave Gym			05:15	06:30	1:15	Suzanne & Paula - Jade for Land					0:00			0:00	06:15	07:45	1:30			0:00	2:45:00			
Masters	Swim		19:45	20:45	1:00	19:10	21:10	2:00			0:00	18:00	20:00	2:00			0:00			0:00			0:00	5:00:00			
	DRY		16:30	17:30	1:00			0:00	18:10	19:05	0:55			0:00			0:00			0:00	10:30	12:00	1:30	11:30	12:30	1:00	4:25:00
	Post/Pre Pool		Gareth			05:15	06:30	1:15	Jade for Land					0:00			0:00	06:15	07:45	1:30			0:00	0:00	1:15:00		
Masters	Swim		19:45	20:45	1:00	19:00	20:30	1:30			0:00	19:00	20:30	1:30			0:00			0:00			0:00	4:00:00			
	DRY				0:00			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00	0:00:00			
	Post/Pre Pool		Gareth			05:15	06:30	1:15	Jade for Land					0:00			0:00	06:15	07:45	1:30			0:00	0:00	1:15:00		
			Richard AM Anita PM						Simon John																		