

Training Structure

NK	SWIM
LCHS	SWIM
Custom Fitness	WEIGHT TRAINING
Poolside	Pre/Post Pool Workout
Yarborough	SWIM
LCHS - 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	05:15	06:30	1:15			0:00			0:00			0:00			0:00	08:15	09:30	1:15	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			0:00			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	19:40	20:40	1:00			0:00			0:00			0:00	0:00	1:30:00
Youth Elite	Morning Swim			0:00	05:15	06:30	1:15			0:00			0:00			0:00			0:00	06:15	07:45	1:30	0:00	2:45:00
	Swim	17:15	18:15	1:00	18:00	19:00	1:00			0:00	18:00	19:10	1:10			0:00			0:00			0:00	3:10:00	
	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	18:15	19:15	1:00	19:40	20:40	1:00			0:00			0:00			0:00	0:00	2:00:00
Junior NPT	Morning Swim			0:00	05:15	06:30	1:15			0:00			0:00			0:00			0:00	06:15	07:45	1:30	0:00	2:45:00
	Swim - Endurance - Selected Swimmers Only	17:15	18:15	1:00			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00	1:00:00	
	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			0:00			0:00			0:00			0:00	0:00	0:45:00
	Strength/ Mobility or Pre/Post Pool			0:00			0:00			0:00	19:40	20:40	1:00			0:00			0:00			0:00	0:00	1:00:00
Youth NPT	Morning Swim			0:00	05:15	06:30	1:15			0:00			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	18:00	19:30	1:30	18:00	19:10	1:10			0:00			0:00			0:00	0:00	4:40:00
	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			0:00	19:30	20:50	0:00			0:00	0:00	1:00:00
	Post/Pre Pool	18:00	18:15	0:15			0:00	17:30	18:00	0:30			0:00	19:15	19:30	0:15			0:00			0:00	0:00	1:00:00
National Performance Youth	Morning Swim			0:00	05:15	06:30	1:15			0:00			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	0:00	1:30:00
	Swim 1 (Selected)			0:00	19:10	21:10	2:00	16:30	18:00	1:30			0:00	18:10	19:30	1:20			0:00			0:00	0:00	4:50:00
	Swim 2 (Selected)			0:00			0:00	19:30	21:00	1:30	19:10	21:00	1:50	19:30	20:50	1:20			0:00			0:00	0:00	4:40:00
	Post/Pre Pool	18:00	18:15	0:15			0:00			0:00	19:00	19:10	0:10	19:15	19:30	0:15			0:00			0:00	0:00	0:40:00
	Post/Pre Pool			0:00			0:00			0:00			0:00	19:30	19:45	0:15			0:00			0:00	0:00	0:15:00
	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	0:00	6:30:00
National Performance Senior	Morning Swim			0:00	05:15	06:30	1:15			0:00			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	0:00	1:30:00
	Swim 1 (Selected)			0:00			0:00	16:30	18:00	1:30			0:00	18:10	19:30	1:20			0:00			0:00	0:00	2:50:00
	Swim 2 (Selected)			0:00	19:10	21:10	2:00	19:30	21:00	1:30	19:10	21:00	1:50	19:30	20:50	1:20			0:00			0:00	0:00	6:40:00
	Post/Pre Pool	18:00	18:15	0:15			0:00			0:00	19:00	19:10	0:10	19:15	19:30	0:15			0:00			0:00	0:00	0:40:00
	Post/Pre Pool			0:00			0:00			0:00			0:00	19:30	19:45	0:15			0:00			0:00	0:00	0:15:00
Masters Plus (select Just 4 sessions per week)	Morning Swim			0:00	05:15	06:30	1:15			0:00			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	18:10	19:30	1:20			0:00			0:00	0:00	6:40:00
	Post/Pre Pool	18:00	18:15	0:15			0:00			0:00	19:00	19:10	0:10	19:30	19:45	0:15			0:00			0:00	0:00	0:40:00
	Post/Pre Pool			0:00			0:00			0:00			0:00	19:30	19:45	0:15			0:00			0:00	0:00	0:15:00
	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	0:00	3:30:00
Masters	Morning Swim			0:00	05:15	06:30	1:15			0:00			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			0:00			0:00			0:00	0:00	4:00:00
	Post/Pre Pool			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00	0:00	0:00:00