



### Training Schedule from Monday 3rd March 2025

|           |    | Pre-Club                                    | J1                                            | J2                   | J3                      | J4                                                   | FP                                                       | Bronze                                                   | Silver                                                   | Gold                                                      | Masters                     |
|-----------|----|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------|-------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------|
| SUNDAY    | AM |                                             |                                               |                      |                         |                                                      | Pre-pool 07:40-08:00<br>08:00-10:00<br>LC training (INS) | Pre-pool 07:40-08:00<br>08:00-10:00<br>LC training (INS) | Pre-pool 07:40-08:00<br>08:00-10:00<br>LC training (INS) |                                                           |                             |
|           | PM | 18:15-19:00<br>OR<br>19:00-19:45<br>(WL-TP) | 18:00-19:00<br>OR<br>19:00-20:00<br>(WL)      | 18:00-19:00<br>(WL)  | 18:00-19:00<br>(WL)     | 16:30-18:30 Swim<br>(SAS)                            | 16:30-18:30<br>(SAS)                                     | 18:30-20:30<br>(SAS)                                     | 18:30-20:30<br>(SAS)                                     | 18:30-20:30<br>(SAS)                                      | 19:00-20:00<br>(WL 6 Lanes) |
| MONDAY    | AM |                                             |                                               |                      |                         |                                                      | 06:00-07:30<br>(SAS)                                     |                                                          |                                                          | 06:00-07:30<br>(SAS)                                      |                             |
|           | PM |                                             | Invitational<br>6.45pm – 7.45pm<br>(Townsend) | 18:30-19:30<br>(SAS) | 19:15-20:10<br>(WL)     | 20:10-21:05<br>(WL)                                  | 19:15-20:10<br>(WL)                                      | 19:15-20:10<br>(WL)                                      | 19:15-20:10<br>(WL)                                      | LT 19:00-19:55(Sports<br>Hall WML)<br>20:10-21:05<br>(WL) | 21:05-22:00<br>(WL 8 Lanes) |
| TUESDAY   | AM |                                             |                                               |                      | 06:00-07:30<br>(SAS)    | 06:00-07:30<br>(SAS)                                 |                                                          | 06:00-07:30<br>(SAS)                                     | 06:00-07:30<br>(SAS)                                     |                                                           | 06:00-07:30<br>(SAS)        |
|           | PM |                                             |                                               |                      | 19:00 – 20:00<br>(Nuff) | 18:30-19:30 Swim<br>(SAS)                            | Pre-pool 19:10-19:30<br>19:30-21:00 Swim<br>(SAS)        | 20:00- 21:00<br>(Nuff)                                   | 20:00-21:00<br>(Nuff)                                    | Pre-pool 19:10-19:30<br>19:30-21:00 Swim<br>(SAS)         |                             |
| WEDNESDAY | PM |                                             | 18:00-19:00<br>or<br>19:00-20:00<br>(HS)      | 18:45-19:45<br>(WL)  | 18:30-19:30<br>(SAS)    | 19:30-21:00<br>(SAS)                                 | Pre-pool 19:40-20:00<br>20:00-21:00<br>(SAS)             | 19:45 – 20:45<br>(WML)                                   | 19:45 – 20:45<br>(WML)                                   | 18:30-20:00<br>(SAS)                                      | 21:00-22:00<br>(SAS)        |
| THURSDAY  | AM |                                             |                                               |                      |                         |                                                      | 06:00-07:30<br>(SAS)                                     | 06:00-07:30<br>(SAS)                                     | 06:00-07:30<br>(SAS)                                     | 06:00-07:30<br>(SAS)                                      | 06:00-07:30<br>(SAS)        |
|           | PM |                                             |                                               |                      |                         | 18:30-19:30 Swim<br>(SAS)<br>LT 19:35-20:30 (Studio) | LT 18:30-19:20(studio)<br>19:30-21:00 (SAS)              |                                                          |                                                          | LT 18:30-19:20(studio)<br>19:30-21:00 (SAS)               | 20:20-21:50<br>(WL 6 Lanes) |
| FRIDAY    | AM |                                             | Invitational<br>06:00-07:30<br>(SAS)          | 06:00-07:30<br>(SAS) |                         | 06:00-07:30<br>(SAS)                                 |                                                          |                                                          |                                                          |                                                           |                             |
|           | PM |                                             |                                               |                      | 18:30-19:30<br>(SAS)    | 18:30-19:30<br>(SAS)                                 |                                                          | 18:30-19:30<br>(SAS)                                     | 19:30-21:00<br>(SAS)                                     | 19:30-21:00<br>(SAS)                                      |                             |
| SATURDAY  | AM |                                             |                                               |                      |                         |                                                      |                                                          |                                                          |                                                          | Pre-pool 07:40-08:00<br>08:00-10:00<br>LC training (INS)  |                             |

All swimmers are reminded that these are session start times. We ask that all swimmers **arrive at least 5 minutes before their session start**. LT- Land training

WL = Westminster Lodge INS = Inspire, Luton, SAS = St Albans School, HS = St Albans High School for Girls, Nuff = Nuffield Health.