

CoStA City of St Albans Amateur Swimming Club



Training Schedule from 20th November

		Pre-Club Sarah	J1 Skills Debbie	J1 Squad Debbie	J2 Lara	Development 1 Bradley	Development 2 Bradley	Junior Performance James	County Paul	Performance 2 Keelan	Performance 1 Keelan	Masters Josie
SUNDAY	AM						07:40-10:00 LC training (INS) (Invite only)	07:40-10:00 LC training (INS)	07:40-10:00 LC training (INS)			
	PM	18:15-19:00 or 19:00-19:45 (WL-TP)	18:00-19:00 (WL)	19:00-20:00 (WL)	18:00-19:00 (WL)	18:00-19:00 (SAS)	19:00-20:30 (SAS)	16:30-18:00 (SAS)	19:00-20:30 (SAS)	16:30-18:00 (SAS)	16:30-18:00 (SAS)	19:00-20:00 (WL 6 Lanes)
MONDAY	AM				06:00-07:30 (SAS)			06:00-07:30 (SAS)		06:00-07:30 (SAS)	06:00-07:30 (SAS)	
	PM				18:30-19:30 (SAS)	19:15-20:10 (WL)	19:15-20:10 Swim 20:15-20:55 Land (WL)	19:15-21:05 Swim (WL)	19:10-20:00 Land 20:10-21:05 Swim (WL)	19:10-20:00 Land 20:10-21:05 Swim (WL)	19:30-21:00 (Nuff)	21:05-22:00 (WL 8 Lanes)
TUESDAY	AM					06:00-07:30 (SAS)	06:00-07:30 (SAS)		06:00-07:30 (SAS)			06:00-07:30 (SAS)
	PM			18:30-19:30 (SAS)	18:30-19:30 Invitational ££ (SAS)			19:00-19:25 Pre-pool 19:30-21:00 Swim (SAS)	19:00-19:25 Pre-pool 19:30-21:00 Swim (SAS)	19:00-19:25 Pre-pool 19:30-21:00 Swim (SAS)	19:00-21:00 (Nuff)	
WEDNESDAY	PM		19:00-20:00 HS	18:00-19:00 HS	18:30-19:30 (SAS)	18:45-19:45 (WL)	19:45 – 20:45 (WML)	18:45-19:45 (WL)	19:45 – 20:45 (WML)	19:00-19:25 Pre-pool 19:30-21:00 Swim (SAS)	19:00-19:25 Pre-pool 19:30-21:00 Swim (SAS)	21:00-22:00 (SAS)
THURSDAY	AM							06:00-07:30 (SAS)	06:00-07:30 (SAS)	06:00-07:30 (SAS)	06:00-07:30 (SAS)	06:00-07:30 (SAS)
	PM					18:30-19:30 (SAS)	18:30-19:30 Swim Land 19:40-20:30 (SAS)	Land 18:30-19:15 19:30-21:00 Swim (SAS)		Land 18:30-19:15 19:30-21:00 Swim (SAS)	Land 18:30-19:15 19:30-21:00 Swim (SAS)	20:30-22:00 (WL 6 Lanes)
FRIDAY	AM				06:00-07:30 (SAS)	06:00-07:30 (SAS)	06:00-07:30 (SAS)					
	PM					18:30-19:30 (SAS)	18:30-19:30 (SAS)		19:30-21:00 (SAS)	19:30-21:00 (SAS)	19:30-21:00 (SAS)	
SATURDAY	AM									07:40-10:00 LC training (INS)	07:40-10:00 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.**

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