

Yarborough	SWIM
NK	SWIM
LCHS	SWIM
Colston Bassett	Weight/Rowing
Woodhall Spa	Swim
Poolside	Pre/Post Pool Workout

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	AM										0:00							08:45	11:00	1:15			0:00	1:15:00
	PM								17:45	18:45	1:00									0:00			0:00	1:00:00
	DRY								18:45	19:00	0:15							09:30	09:45	0:15			0:00	0:30:00
Coach/s									Sue									Keith						
Junior Elite	AM				0:00			0:00						0:00			0:00	08:15	09:45	1:30			0:00	1:30:00
	PM		18:00	19:00	1:00	17:30	19:00	1:30				17:30	19:00	1:30			0:00			0:00			0:00	4:00:00
	DRY		17:30	18:00	0:30			0:00						0:00			0:00	09:45	10:15	0:30			0:00	1:00:00
Coach/s			Richard			Richard						Richard & Sam						Keith & Elizabeth F						
Youth Development	AM							0:00						0:00				08:15	09:45	1:30			0:00	1:30:00
	PM							17:30	19:00	1:30				1:30						0:00			0:00	3:00:00
	DRY							0:00						0:00				09:45	10:15	0:30			0:00	0:30:00
Coach/s						Richard						Richard & Sam						Keith & Elizabeth F						
Youth Elite	AM				0:00			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00	07:45	09:45	2:00	2:00:00
	PM	Early Session	16:30	18:00	1:30			0:00	18:45	19:45	1:00	19:00	21:00	2:00	19:45	21:15	1:30			0:00			0:00	6:00:00
	PM	Late Session	19:00	20:30	1:30						0:00			0:00			0:00			0:00			0:00	1:30:00
	Post Pool	Early Session	18:00	18:30	0:30			0:00			0:30			0:00			0:00			0:00			0:00	1:00:00
	Pre Pool	Late Session	18:30	19:00	0:30				18:15	18:45					19:15	19:45	0:30			0:30				
	Strength/ Conditioning				0:30	19:30	20:00	1:00			0:00						0:00	19:30	19:00	1:00			0:00	2:30:00
Coach/s			Richard			Dave			Jack & Sam			Richard & Jade			Richard			Dave			Richard & Ellie			
Senior Development	AM							0:00						0:00				08:15	09:45	1:30			0:00	1:30:00
	PM							17:30	19:00	1:30				1:30						0:00			0:00	3:00:00
	DRY							0:00						0:00				09:45	10:15	0:30			0:00	0:30:00
Coach/s						Richard						Richard & Sam						Keith & Elizabeth F						
Senior Elite	AM				0:00			0:00			0:00			0:00			0:00			0:00	07:45	09:45	2:00	2:00:00
	PM	Early Session	16:30	18:00	1:30	19:00	21:00	2:00	19:45	20:45	1:00			0:00	18:15	19:45	1:30			0:00			0:00	6:00:00
	PM	Late Session	19:00	20:30	1:30						0:00			0:00			0:00			0:00			0:00	1:30:00
	Post Pool	Early Session	18:00	18:30	0:30			0:00	19:15	19:45	0:30			0:00	19:45	20:15	0:30			0:00			0:00	1:30:00
	Pre Pool	Late Session	18:30	19:00	0:30						0:00	19:30	20:30	1:00			0:00	19:30	19:00	1:00			0:00	2:30:00
	Strength/ Conditioning				0:30			0:00			0:00						0:00							
Coach/s			Richard & Ellie			Richard & Ellie			Jack & Sam			Dave			Richard & Ellie			Dave			Richard & Ellie			
Masters	AM				0:00			0:00			0:00			0:00						0:00			0:00	0:00:00
	PM		20:30	21:30	1:00	19:00	20:30	1:30			0:00	19:00	20:30	1:30						0:00			0:00	4:00:00
	DRY				0:00			0:00			0:00			0:00						0:00			0:00	0:00:00
Coach/s			Gareth			Anita						John & Simon												

Note: Monday Session for both Youth Elite and Senior Elite has been split into two session and swimmers allocated to each session. Please confirm with the Head Coach which session you are in.