

# Swimming plan 2018

Aerobic	Threshold	strength	Skills	Polo
---------	-----------	----------	--------	------

## Tuesdays plan

Turbo      Track      Bike - Run      Sea Swim      \*subject to change

January	February	March	April	May	June	July	August	September	October	November	December
1 Mo <small>New Year's Day</small>	1 Th <b>Session</b>	1 Th <b>Session</b>	1 Su	1 Tu <b>Session</b>	1 Fr	1 Su	1 We	1 Sa	1 Mo <sup>40</sup>	1 Th <b>Session</b>	1 Sa
2 Tu	2 Fr	2 Fr	2 Mo <small>Easter Monday</small>	2 We	2 Sa	2 Mo <sup>27</sup>	2 Th <b>Session</b>	2 Su	2 Tu	2 Fr	2 Su
3 We	3 Sa	3 Sa	3 Tu <b>Session</b>	3 Th <b>Session</b>	3 Su	3 Tu <b>Session</b>	3 Fr	3 Mo <sup>36</sup>	3 We	3 Sa	3 Mo <sup>49</sup>
4 Th <b>Session</b>	4 Su	4 Su	4 We	4 Fr	4 Mo <sup>23</sup>	4 We	4 Sa	4 Tu	4 Th <b>Session</b>	4 Su	4 Tu
5 Fr	5 Mo <sup>6</sup>	5 Mo <sup>10</sup>	5 Th <b>Session</b>	5 Sa	5 Tu <b>Session</b>	5 Th <b>Session</b>	5 Su	5 We	5 Fr	5 Mo <sup>45</sup>	5 We
6 Sa	6 Tu	6 Tu	6 Fr <sup>14</sup>	6 Su	6 We	6 Fr	6 Mo <sup>32</sup>	6 Th <b>Session</b>	6 Sa	6 Tu	6 Th <b>Session</b>
7 Su	7 We	7 We	7 Sa	7 Mo <small>Early May Bank Hol.</small>	7 Th <b>Session</b>	7 Sa	7 Tu <b>Session</b>	7 Fr	7 Su	7 We	7 Fr
8 Mo <sup>2</sup>	8 Th <b>Session</b>	8 Th <b>Session</b>	8 Su	8 Tu <b>Session</b>	8 Fr	8 Su	8 We	8 Sa	8 Mo <sup>41</sup>	8 Th <b>Session</b>	8 Sa
9 Tu <b>AGM</b>	9 Fr	9 Fr	9 Mo <sup>15</sup>	9 We	9 Sa	9 Mo <sup>28</sup>	9 Th <b>Session</b>	9 Su	9 Tu	9 Fr	9 Su
10 We	10 Sa	10 Sa	10 Tu <b>Session</b>	10 Th <b>Session</b>	10 Su	10 Tu <b>Session</b>	10 Fr	10 Mo <sup>37</sup>	10 We	10 Sa	10 Mo <sup>50</sup>
11 Th <b>Session</b>	11 Su	11 Su	11 We	11 Fr	11 Mo <sup>24</sup>	11 We	11 Sa	11 Tu	11 Th <b>Session</b>	11 Su	11 Tu
12 Fr	12 Mo <sup>7</sup>	12 Mo <sup>11</sup>	12 Th <b>Session</b>	12 Sa	12 Tu <b>Session</b>	12 Th <b>Session</b>	12 Su	12 We	12 Fr	12 Mo <sup>46</sup>	12 We
13 Sa	13 Tu	13 Tu	13 Fr	13 Su	13 We	13 Fr	13 Mo <sup>33</sup>	13 Th <b>Session</b>	13 Sa	13 Tu	13 Th <b>Session</b>
14 Su	14 We	14 We	14 Sa	14 Mo <sup>20</sup>	14 Th <b>Session</b>	14 Sa	14 Tu <b>Session</b>	14 Fr	14 Su	14 We	14 Fr
15 Mo <sup>3</sup>	15 Th <b>Session</b>	15 Th <b>Session</b>	15 Su	15 Tu <b>Session</b>	15 Fr	15 Su	15 We	15 Sa	15 Mo <sup>42</sup>	15 Th <b>Session</b>	15 Sa
16 Tu	16 Fr	16 Fr	16 Mo <sup>16</sup>	16 We	16 Sa	16 Mo <sup>29</sup>	16 Th <b>Session</b>	16 Su	16 Tu	16 Fr	16 Su
17 We	17 Sa	17 Sa	17 Tu <b>Session</b>	17 Th <b>Session</b>	17 Su	17 Tu <b>Session</b>	17 Fr	17 Mo <sup>38</sup>	17 We	17 Sa	17 Mo <sup>51</sup>
18 Th <b>Session</b>	18 Su	18 Su <b>DUA</b>	18 We	18 Fr	18 Mo <sup>25</sup>	18 We	18 Sa	18 Tu	18 Th <b>Session</b>	18 Su	18 Tu
19 Fr	19 Mo <sup>8</sup>	19 Mo <sup>12</sup>	19 Th <b>Session</b>	19 Sa	19 Tu <b>Session</b>	19 Th <b>Session</b>	19 Su <b>TRI</b>	19 We	19 Fr	19 Mo <sup>47</sup>	19 We
20 Sa	20 Tu	20 Tu	20 Fr	20 Su	20 We	20 Fr	20 Mo <sup>34</sup>	20 Th <b>Session</b>	20 Sa	20 Tu	20 Th <b>Session</b>
21 Su	21 We	21 We	21 Sa	21 Mo <sup>21</sup>	21 Th <b>Session</b>	21 Sa	21 Tu	21 Fr	21 Su	21 We	21 Fr
22 Mo <sup>4</sup>	22 Th <b>Session</b>	22 Th <b>Session</b>	22 Su	22 Tu <b>Session</b>	22 Fr	22 Su	22 We	22 Sa	22 Mo <sup>43</sup>	22 Th <b>Session</b>	22 Sa
23 Tu	23 Fr	23 Fr	23 Mo <sup>17</sup>	23 We	23 Sa	23 Mo <sup>30</sup>	23 Th <b>Session</b>	23 Su	23 Tu	23 Fr	23 Su
24 We	24 Sa	24 Sa	24 Tu <b>Session</b>	24 Th <b>Session</b>	24 Su	24 Tu <b>Session</b>	24 Fr	24 Mo <sup>39</sup>	24 We	24 Sa	24 Mo <sup>52</sup>
25 Th	25 Su	25 Su	25 We	25 Fr	25 Mo <sup>26</sup>	25 We	25 Sa	25 Tu	25 Th <b>Session</b>	25 Su	25 Tu <small>Christmas Day</small>
26 Fr <b>Session</b>	26 Mo <sup>9</sup>	26 Mo <sup>13</sup>	26 Th <b>Session</b>	26 Sa	26 Tu <b>Session</b>	26 Th <b>Session</b>	26 Su	26 We	26 Fr	26 Mo <sup>48</sup>	26 We <small>Boxing Day</small>
27 Sa	27 Tu	27 Tu <b>Session</b>	27 Fr	27 Su	27 We	27 Fr	27 Mo <small>August Bank Hol.</small>	27 Th <b>Session</b>	27 Sa <b>Video</b>	27 Tu	27 Th
28 Su	28 We	28 We	28 Sa	28 Mo <small>Spring Bank Hol.</small>	28 Th <b>Session</b>	28 Sa	28 Tu	28 Fr	28 Su	28 We	28 Fr
29 Mo <sup>5</sup>		29 Th <b>Session</b>	29 Su	29 Tu <b>Session</b>	29 Fr	29 Su	29 We	29 Sa	29 Mo <sup>44</sup>	29 Th <b>Session</b>	29 Sa
30 Tu		30 Fr <small>Good Friday</small>	30 Mo <sup>18</sup>	30 We	30 Sa	30 Mo <sup>31</sup>	30 Th <b>Session</b>	30 Su	30 Tu	30 Fr	30 Su
31 We		31 Sa		31 Th <b>Session</b>		31 Tu <b>Session</b>	31 Fr		31 We		31 Mo <sup>1</sup>