

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
R1	15:00-16:30	14:45-16:45 17:00-18:00 (53)	14:45-16:30	14:45-16:30	14:45-16:45		10:15-13:00
R2	14:45-16:45 17:00-18:15 (52+53)	16:45-18:30	17:45-19:15 16:30-17:45 (52+53)	15:00-16:30	16:45-18:30	10:15-11:15 (52+53) 11:15-13:00	
R3	16:45-18:00 18:15-19:15 (52+53)	18:30-20:30		16:30-18:15	18:30-20:00(20:30)	10:00-11:00 POLTE 15:00-17:00	10:15-11:15 (52+53) 11:30-13:00
R4	16:30-17:45		16:30-17:45	18:15-19:45 17:00-18:00 (52+53)	18:15-19:45	18:00-19:30	13:00-14:30
R5		18:30-19:30 HIPPA	19:15-20:30 17:45-19:00 (53)	16:30-17:45		16:30-18:00	17:30-19:30
R6	18:00-19:15	18:30-19:30 HIPPA		17:45-19:00 19:30-20:30 (53)		15:00-16:30	17:30-18:30
R7			19:00-20:00 HIPPA	19:00-20:00		10:15-11:15 11:15-12:15 (53)	16:15-17:15 (53) 17:30-19:00
R8	19:15-20:30		19:00-20:00 HIPPA				17:15-18:15 (53) 18:30-19:30
R9				18:45-19:30 (53) 19:45-20:30			18:30-19:30

Allasajat mustalla ja kuivaharjoitukset punaisella.

Lisäksi tulevat allasjummat uintien yhteyteen vastuuvallmentajan antamien ohjeiden mukaisesti.

R4 osalta selvitetään vielä POLTTEEN harjoituksen mahdollisuutta ja ajankohtaa.