

1.treeni

1. 400ve
2. Vet. 100vu, 150su, 200vu, 150su, 100vu II 10p.
3. 100ve
4. Pot. 6\*50 (25vu + 25ru) II 10p.
5. 100ve
6. 4\*100pu, su, ru, vu (25 trilli + 25 uintia + 25 sukellus + 25 uintia) II 10p.
7. 50ve
8. 2\*25ov rennon kovaa Yht. 2.100

2.treeni

1. 400ve
2. 2\*400vu, ov II 15p.
3. Vet. 6\*100vu II+ 10p.
4. 100ve
5. Pot. 2\*200ru, ov II 15p.
6. 100ve
7. 4\*25vu rennon kovaa Yht. 2.500

3.treeni (potkuharjoitus)

1. 400ve
2. Pot. räp. 2\*200su, pu II+ 15p.
3. 100ve
4. Pot. 4\*100ru II 10p.
5. 100ve
6. Pot. 12\*25vu II 10p.
7. 100ve
8. 4\*25ov rennon kovaa Yht. 1.900

4.treeni

1. 400ve
2. Pullari 4\*100ov II 10p.
3. 2\*300ov II 15p.
4. 100ve
5. Pot. 8\*75 (50vu + 25pu, ru) II 10p.
6. 100ve
7. 4\*25vu rennon kovaa Yht. 2.300

5.treeni

1. 400ve
2. Vet. 2\*300vu, su II 15p.
3. 4\*75ov II 10p.
4. 100ve
5. Pot. 8\*100ov II+ 10p.
6. 6\*50ru II 10p.
7. 100ve
8. 4\*25ov rennon kovaa Yht. 2.700

6.treeni (potkuharjoitus)

1. 400ve
2. Pot. räp. 600 joka 50 eri lajia II+
3. 100ve
4. Pot. räp. ilman lautta 12\*50 (25 sukeltaen + 25 pinnalla) pu, su, vu II 15p.
5. 100ve
6. 4\*25vu rennon kovaa Yht. 1.900

7.treeni

1. 400ve
2. Räpylä uintia 4\*200ov, su, ov, vu II+ 15p.
3. 100ve
4. Vet. 4\*150 (100vu + 50rut, su) II+ 10p
5. 100ve
6. Pot. räp. 400ov II+
7. 100ve
8. 4\*25ov rennon kovaa Yht. 2.600

8.treeni

1. 400ve
2. Vet. 8\*100ov II+ 10p.
3. 100ve
4. Pot. 200ru, 100pu, 200vu, 100su II 15p.
5. 100ve
6. 8\*75 (50vu + 25su/ru) II 10p.
7. 100ve
8. 4\*25 vu rennon kovaa Yht. 3.000

9.treeni (potkuharjoitus)

1. 800ve
2. 4(4\*25vu 1[II], 2[III], 3[IV], 4[V]) 20p./1p.
3. 200ve Yht. 1.400

10.treeni (vapaauintiharjoitus)

1. 500ve
2. Vet. 500, 400, 300, 200, 100 II+ 20p.
3. Läpät 4\*25 rennon kovaa
4. 100ve
5. 12\*75 (50vu + 25ov) II 10p. (käännöksen jälkeen 5-10m delffarit)
6. Läpät 4\*25 rennon kovaa
7. 100ve Yht. 3.300

11.treeni (rintauintiharjoitus)

1. 400ve
  2. 2\*400 II 15p.
  3. Läpät 4\*25 rennon kovaa
  4. 100ve
  5. Pullarilla 8\*50 II 10p.
  6. Pot. 6\*100 (25 3pot suk.-3pinnalla + 25 ilman lautta + 50 normi) II 10p.
  7. Läpät 4\*25 rennon kovaa
  8. 100ve
- Yht. 2.600

12.treeni (selkäuinninharjoitus)

1. 400ve
  2. 12\*50 (2uintia + 1pot.) II 10p.
  3. Pot. räp. 600 II+
  4. Pot. 4\*25 rennon kovaa
  5. 100ve
  6. Vet. 300, 200, 100 II+ 15p.
  7. Läp. 4\*25 rennon kovaa
  8. 100ve
- Yht. 2.600