

1.treeni

1. 300ve
2. Räpylöillä ja läpillä 3\*100vu II 10p.
3. 4\*25ov 3(sculling) + 1(rennon kovaa) 15p.
4. 50ve
5. Vet. 200vu + 4\*50ov II 15/10p.
6. 4\*25ov 1(sculling), 1(rennon kovaa), 1(sculling), 1(delffarit sukeltaen) 15p.
7. 50ve
8. 3\*200ov 1(räpylöillä potkuja), 2(pullari), 3(trillejä) II 15p.
9. 3\*50vu 1(hengitys joka toinen), 2(hengitys joka 3), 3(hengitys joka 4)
10. 50ve Yht. 2.100

2.treeni

1. 400ve
2. Räpyläuintia 2\*300vu  
3\*100su  
6\*50vu/su II+ 15p.
3. 100ve
4. 200 (50su+50vu)  
2\*100ru  
4\*25vu II+ 15p.
5. 100ve Yht. 2.300

3.treeni

1. 300ve
2. Räpyläuintia 500ov (25 sculling + 100 uintia) II
3. Pot. räp. 8\*50ov II+ 15p.
4. 50ve
5. 400vu (25 sculling + 75 uintia) II
6. Pot. 6\*50ov II 10p.
7. 50ve
8. Räpyläuintia 300 (25ru pu potkulla + 25pu oikea-vasen – normi + 50vu/su) II+
9. Pullarilla 4\*50vu hybox hengitys II 10p.
10. 50ve
11. Trillit 200ov
12. Pullarilla 2\*50vu hengitys joka 5 II 15p.
13. 50ve Yht. 2.900

4.treeni

1. 400ve
2. Räpyläuintia 1500 II  
[400vu + pot. 50spu – 300su + pot. 100kpu – 200vu + pot. 150spu – 100su + pot. 200kpu]
3. 100ve Yht. 2.000

5.treeni

1. 400ve
2. Läpät 6\*100ov II 10p.
3. 10\*50 2vu + 1ru/su/pu II 10p.

- 100ve
- Pot. 4\*75ov II
- Räpylät 600vu/su (100 potkuja + 50 uintia + 50 potkuja + 100 uintia) II+
- 100ve Yht. 2.600

6.treeni

- 300ve
- 4\*400 (100su + 300vu) II+ 15-20p.
- 100ve
- 200ov (trilli 50 + 25 sculling) II
- 4\*25vu rennon kovaa Yht. 2.300

7.treeni

- 300ve
- 4\*100vu, su, ru, vu II 10p.
- Pot. räp. 12\*50spu, kpu, ov, kvu II+ 10-15p.
- 100ve
- Vet. 2\*200ov II+ 15p.
- Pot. 4\*50ru II 10p.
- 100ve Yht. 2.100

8.treeni

- 500ve
- Räpylöillä 4(pot. 100ov + 2\*50vu [25V+25II])
- 100ve
- Pullari 2\*200ov II 15p.
- 100ve
- 4\*25vu rennon kovaa Yht. 2.000

9.treeni

- 400ve
- Vet. 4\*100 + 2\*75 + 3\*50 + 4\*25 > koko setti vaparia II+ 15p.
- 100ve
- Pot. räp. 20\*50sku II 10p.
- 100ve Yht. 2.400

10.treeni

- 500ve
- Räp. pot. 8\*50pu II+ 15p.
- 400 (100su + 50pu oikea-vasen – normi) II
- Pot. räp. 6\*50su II+ 15p.
- 300 (100vu + 50ru + 50vu + 100ru) II
- Pot. räp. 4\*50vu II+ 15p.
- 200ov II
- Pot. 2\*50ru II+ 15p.
- 100ve Yht. 2.500