

Päivä	Viikonpäivä	Harjoitusjakso	Viikon teema	Treeni	Testi	Kilpailu
16.elo	Maanantai	Peruskuntojakso	Paluu altaaseen	klo. 17.15 - 19.15		
17.elo	Tiistai			Ei treenejä		
18.elo	Keskiviikko			Kuivatreenit?		
19.elo	Torstai			klo. 19.00 - 20.25	3x200m	
20.elo	Perjantai			Ei treenejä		
21.elo	Lauantai			klo. 9.45 - 12.00		
22.elo	Sunnuntai			Ei treenejä		
23.elo	Maanantai	Peruskuntojakso	Tekniikka	klo. 17.15 - 19.15		
24.elo	Tiistai			Ei treenejä		
25.elo	Keskiviikko			Kuivatreenit?		
26.elo	Torstai			klo. 19.00 - 20.25		
27.elo	Perjantai			Ei treenejä		
28.elo	Lauantai			klo. 9.45 - 12.00		
29.elo	Sunnuntai			Ei treenejä		
30.elo	Maanantai	Kovatehoinen jakso	Matka	klo. 17.15 - 19.15		
31.elo	Tiistai			Ei treenejä		
1.syys	Keskiviikko			Kuivatreenit?		
2.syys	Torstai			klo. 19.00 - 20.25	3x200m	
3.syys	Perjantai			Ei treenejä		
4.syys	Lauantai			klo. 9.45 - 12.00		
5.syys	Sunnuntai			Ei treenejä		
6.syys	Maanantai	Palauttava jakso	Kilpailut + tekniikka	klo. 17.15 - 19.15		
7.syys	Tiistai			Ei treenejä		
8.syys	Keskiviikko			Kuivatreenit?		
9.syys	Torstai			klo. 19.00 - 20.25		
10.syys	Perjantai			Ei treenejä		
11.syys	Lauantai			Ei treenejä		Hessun vinstat Turku
12.syys	Sunnuntai			Ei treenejä		
13.syys	Maanantai	Peruskuntojakso	Kilpailut + vauhtikestävyys	klo. 17.15 - 19.15		
14.syys	Tiistai			Ei treenejä		
15.syys	Keskiviikko			Kuivatreenit?		
16.syys	Torstai			klo. 19.00 - 20.25		
17.syys	Perjantai			Ei treenejä		
18.syys	Lauantai			Ei treenejä		Aquanetti-uinnit Raisio
19.syys	Sunnuntai			Ei treenejä		
20.syys	Maanantai	Kovatehoinen jakso	Matka	klo. 17.15 - 19.15		
21.syys	Tiistai			Ei treenejä		
22.syys	Keskiviikko			Kuivatreenit?		
23.syys	Torstai			klo. 19.00 - 20.25	3x200m	
24.syys	Perjantai			Ei treenejä		
25.syys	Lauantai			klo. 9.45 - 12.00		
26.syys	Sunnuntai			Ei treenejä		
27.syys	Maanantai	Palauttava jakso	Tekniikka	klo. 17.15 - 19.15		
28.syys	Tiistai			Ei treenejä		
29.syys	Keskiviikko			Kuivatreenit?		
30.syys	Torstai			klo. 19.00 - 20.25		
1.loka	Perjantai			Ei treenejä		
2.loka	Lauantai			Ei treenejä		Syyskisat Salo
3.loka	Sunnuntai			Ei treenejä		
4.loka	Maanantai	Peruskuntojakso	Vauhtikestävyys	klo. 17.15 - 19.15		
5.loka	Tiistai			Ei treenejä		
6.loka	Keskiviikko			Kuivatreenit?		
7.loka	Torstai			klo. 19.00 - 20.25		
8.loka	Perjantai			Ei treenejä		
9.loka	Lauantai			Ei treenejä		ÅSK Games Turku
10.loka	Sunnuntai			Ei treenejä		
11.loka	Maanantai	Syysloma	Syysloma	Ei treenejä		
12.loka	Tiistai			Ei treenejä		
13.loka	Keskiviikko			Ei treenejä		
14.loka	Torstai			Ei treenejä		
15.loka	Perjantai			Ei treenejä		
16.loka	Lauantai			Ei treenejä		
17.loka	Sunnuntai			Ei treenejä		
18.loka	Maanantai					klo. 17.15 - 19.15

19.loka	Tiistai	Peruskuntojakso	Kisaviikko + tekniikka	Ei treenejä		
20.loka	Keskiviikko			Kuivatreenit?		
21.loka	Torstai			klo. 19.00 - 20.25		
22.loka	Perjantai			Ei treenejä		
23.loka	Lauantai			Ei treenejä		Swimshop-uinnit Raisio
24.loka	Sunnuntai	Ei treenejä				
25.loka	Maanantai	Peruskuntojakso	Kisaviikko	klo. 17.15 - 19.15		
26.loka	Tiistai			Ei treenejä		
27.loka	Keskiviikko			Kuivatreenit?		
28.loka	Torstai			klo. 19.00 - 20.25		
29.loka	Perjantai			Ei treenejä		IKM-Uinnit Turku
30.loka	Lauantai			Ei treenejä		IKM-Uinnit Turku
31.loka	Sunnuntai	Ei treenejä		IKM-Uinnit Turku		
1.marras	Maanantai	Kovatehoinen jakso	Vauhtikestävyys	klo. 17.15 - 19.15		
2.marras	Tiistai			Ei treenejä		
3.marras	Keskiviikko			Kuivatreenit?		
4.marras	Torstai			klo. 19.00 - 20.25	3x200m	
5.marras	Perjantai			Ei treenejä		
6.marras	Lauantai			klo. 9.45 - 12.00		
7.marras	Sunnuntai			Ei treenejä		
8.marras	Maanantai	Palauttava jakso	Tekniikka	klo. 17.15 - 19.15		
9.marras	Tiistai			Ei treenejä		
10.marras	Keskiviikko			Kuivatreenit?		
11.marras	Torstai			klo. 19.00 - 20.25		
12.marras	Perjantai			Ei treenejä		
13.marras	Lauantai			klo. 9.45 - 12.00		
14.marras	Sunnuntai	Ei treenejä				
15.marras	Maanantai	Peruskuntojakso	Matka	klo. 17.15 - 19.15		
16.marras	Tiistai			Ei treenejä		
17.marras	Keskiviikko			Kuivatreenit?		
18.marras	Torstai			klo. 19.00 - 20.25		
19.marras	Perjantai			Ei treenejä		
20.marras	Lauantai			klo. 9.45 - 12.00		
21.marras	Sunnuntai	Ei treenejä		Omat kisat?		
22.marras	Maanantai	Kovatehoinen jakso	Vauhtikestävyys	klo. 17.15 - 19.15		
23.marras	Tiistai			Ei treenejä		
24.marras	Keskiviikko			Kuivatreenit?		
25.marras	Torstai			klo. 19.00 - 20.25	3x200m	
26.marras	Perjantai			Ei treenejä		
27.marras	Lauantai			klo. 9.45 - 12.00		
28.marras	Sunnuntai			Ei treenejä		
29.marras	Maanantai	Palauttava jakso	Tekniikka	klo. 17.15 - 19.15		
30.marras	Tiistai			Ei treenejä		
1.joulu	Keskiviikko			Kuivatreenit?		
2.joulu	Torstai			klo. 19.00 - 20.25		
3.joulu	Perjantai			Ei treenejä		
4.joulu	Lauantai	klo. 9.45 - 12.00				
5.joulu	Sunnuntai	Ei treenejä				
6.joulu	Maanantai	Peruskuntojakso	Kisaviikko + vauhtikestävyys	klo. 17.15 - 19.15		
7.joulu	Tiistai			Ei treenejä		
8.joulu	Keskiviikko			Kuivatreenit?		
9.joulu	Torstai			klo. 19.00 - 20.25		
10.joulu	Perjantai			Ei treenejä		
11.joulu	Lauantai			Ei treenejä		Joulukisat Raisio
12.joulu	Sunnuntai	Ei treenejä				
13.joulu	Maanantai	Peruskuntojakso	Vauhtikestävyys	klo. 17.15 - 19.15	3x200m	
14.joulu	Tiistai			Ei treenejä		
15.joulu	Keskiviikko			Kuivatreenit?		
16.joulu	Torstai			Päättärit?		