

	KILPAILUT-/ LEIRIT
30	Syyskausi starttaa (Sali + uinti ohjelmaan mukaan- omatoimitreenit)
31	Räpyläuinnin leiri (50m), Sveitsin maauimala 2.8.2025
32	
33	
34	
35	
36	Vantaan syyspärskeet (25m), Myyrmäki 6.9.2025
37	NU syysuinnit 2025 (25m), Rajämäki 13.9.2025
38	
39	Hössö-uinnit 2025 (25m), Mäkelärinne 27.9.2025
40	
41	
42	Harjoitusleiri, Pajulahti (25m) 12.10.-16.10.2025 & RC Sveitsi seuracup 19.10.2025 (25m), Hyvinkää
43	
44	Grand Prix -uinnit 2025 (25m), Pori 1.11.-2.11.2025
45	
46	
47	
48	
49	NU-talviuinnit (25m), Rajämäki 7.12.2025
50	
51	SM-uinnit 2025 (25m), Jyväskylä 18.12.-21.12.2025
52	loma
1	loma
2	uusi kausi starttaa
Yhteensä 22 viikkoa	

Vko sykli - ALFA SM

VKO SYKII - ALFA SM			h	paikka	valmentaja:
Su	8.45 - 10.30	uinti- / vesipallo	1,75	Hyvinkää	Sveta-/ Serhii
	15.50 - 16.20	sali	0,50	Hyvinkää	Sveta
	16.30 - 18.30	uinti	2,00	Hyvinkää	Sveta
Ma	7.45 - 9.15	uinti	1,50	Hyvinkää	Serhii
	15.30 - 16.00	allaskuiva	0,50	Hyvinkää	Sveta
	16.00 - 18.00	uinti	2,00	Hyvinkää	Sveta
Ti	7.30 - 9.30	uinti	2,00	Hyvinkää	Sveta
	15.00 - 16.30	sali	1,50	Sveitsin yläsali (HUVA) tai Titan24	omatoiminen
2025 (25m), Hyvinkää					
Ke	15.00 - 17.00	uinti	2,00	Hyvinkää	Sveta
	17.10 - 18.00	Pilates	1,00	Hyvinkää (alasali)	Milla - / Hyvinkään Pilates
To	7.45 - 9.15	uinti	1,50	Hyvinkää	Serhii
	15.20 - 15.50	kuiva	0,50	Hyvinkää	Sveta
	16.00 - 18.00	uinti	2,00	Hyvinkää	Sveta
Pe	15.00 - 17.00	uinti	1,75	Rajämäki	Sveta
	17.15 - 18.30	sali	1,25	Rajämäki tai Titan 24	Mikael - / Sveta -/omatoiminen
La	lepo	tai Kilpailut			
			21,75		