

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), Rajamäki 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

45

46 IKM-alueet 2025 (25m), ES 2 14.11.-16.11.2025

47

48

49 NU-talviuinnit (25m), Rajamäki 7.12.2025 - (haluttaessa 2 x 50-100 Kilpailuvauhdilla lyhyellä tauolla)

50 IKM-Finaalit 2025 (25m), Rauma 12.12.-14.12.2025 tai Tonttu-uinnit, Pirkkolan uimahalli (25m) 13.12.2025

51 aerobinen viikko

52 loma

1 loma

2 uusi kausi starttaa

Yhteensä 22 viikkoa

Vko sykli - ALFA IKM

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	6.30 - 8.00	uinti	1,50	Hyvinkää	Serhii
	15.30 - 16.00	allaskuiva	0,50	Hyvinkää	Sveta
	16.00 - 18.00	uinti	2,00	Hyvinkää	Sveta
Ti	15.45. -17.30	uinti	1,75	Rajamäki	Sveta- / Andrei
	17.45 -18.45	sali	1,00	Rajamäki	omatoiminen - / Sveta
Ke	15.00 - 17.00	uinti	2,00	Hyvinkää	Sveta
	17.10 - 18.00	Pilates	1,00	Hyvinkää (alasali)	Milla - / Hyvinkään Pilates
To	6.30 - 8.00	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			
			21,00		