

Toukokuu		
Pvm.	Kesto	Harjoitus
su 7.5. klo 18:00	1:30:00	PK
ke 10.5. klo 18:00	1:30:00	PK
su 14.5. klo 18:00	2:00:00	PK + "RUSKOJA" n. 10 min välein 15-20 s.
ke 17.5. klo 18:00	1:30:00	Verraa 20 min, 3 x 10 min VK (n. 150-170), palautus 10 min, verraa 10 min.
su 21.5. klo 18:00	2:15:00	PK + "RUSKOJA" n. 10 min välein 15-20 s.
ke 24.5. klo 18:00	1:30:00	PK
su 28.5. klo 18:00	2:00:00	PK + "RUSKOJA" n. 10 min välein 15-20 s.
ke 31.5. klo 18:00	1:15:00	Verraa 20 min, 40 min VK (150-170) , verraa 15 min

Kesäkuu		
Pvm.	Kesto	Harjoitus
su 4.6. klo 16:00	2:30:00	Soutua PK, 10 min välein 2 min 150-160
ke 7.6. klo 18:00	1:30:00	Verraa 20 min, 5 x 5 min 160-170, palautus 5 min, verraa 20 min
la 10.6. klo 10:00	~1:00:00	PEURUNKASOUTU
su 11.6. klo 18:00	2:15:00	Soutua PK, "RUSKOJA" n. 10 min välein 15-20 s.
ke 14.6. klo 18:00	1:30:00	Verraa 20 min, 7x3 min (160-180), palautus 4 min, verraa 20 min.
to 15.6.	~0:20:00	ALBA SOUTU
su 18.6. klo 18:00	3:00:00	Säynätsalon lenkki PK, "RUSKOJA" n. 10 min. välein 15-20 s.
ke 21.6. klo 18:00	1:20:00	Verraa 20 min, 10x1 min MK (170-190), palautus 3 min, verraa 20 min
su 25.6. klo 18:00	2:00:00	1 h PK (120-140)+30 min (140-150)+30 min (120-140)
ke 28.6. klo 18:00	1:30:00	Verraa 20 min, VK 2x15 min (160-180), palautus 10 min, verraa 20 min

Heinäkuu		
Pvm.	Kesto	Harjoitus
la 1.7. klo 11:00	~1:30:00	K A R H U N S O U T U K E U R U U
ke 5.7. klo 18:00	1:00:00	PK Kuusaan koskikahvilaan
la 8.7. klo 08:30	~4:20:00	S U L K A V A

Elokuu		
Pvm.	Kesto	Harjoitus
la 12.8. klo 14:00	~1:00:00	J O U T S A N S O U T U