

*Treeniohjelmaa toteutetaan kelivarauksella				
Päivä	Treeni	Ryhmä 1	Ryhmä 2	Ryhmä 3
Ke	Treeni 1	60min soutua sis. 2x2km/2km (startti + 10 vetoa täysillä - sr 22, 1km kohdalla 15 vetoa täysillä - sr 22, viimeinen 250m täysillä)	60min soutua sis. Tekniikkaharjoittelua	60min soutua sis. Tekniikkaharjoittelua
	Treeni 2	60min soutua sis. Tekniikka harjoittelua + 2x(5/10 10/20 15/30 20/40 15/30 10/20 5) vetoa on/off (@max)	60min sis. starttiharjoittelu 2x(6x 9x 20 vetoa - 10 starttivetoa- 10 kisavauhtia)	60min soutua sis. Tekniikkaharjoittelua
To	Treeni 1	60min soutua sis. Startti harjoittelu 2x(6x - 9x 20 vetoa - 10 starttivetoa - 10 kisavauhtia)	60min soutua sis. 1x500m + 3x250m (1. kuin kisan startti, toinen kisavauhti, viimeinen kuin kisan loppu)	40min soutua sis. Starttiharjoittelu 6x10 vetoa
	Treeni 2	Ryhmä-aktiiviteetti	Ryhmä-aktiiviteetti	Ryhmä-aktiiviteetti
Pe	Treeni 1	60min soutua sis. 2x250m (1. kuin kisan startti, toinen kisavauhtia)	60min soutua sis. 2x250m (1. kuin kisan startti, toinen kisavauhtia)	40min soutua sis. 2x 200m (1. kuin kisan startti, toinen kisavauhtia)
	Treeni 2	40min soutua sis. Starttiharjoittelu 5x10 vetoa	40min soutua sis. Starttiharjoittelu 5x10 vetoa	Pelailua