

EDUSTUS: Harjoittelee 6-7x viikossa*, sovitaan valmentajan kanssa erikseen. Valmennusohjelmat tehdään uimareille uimarin tason ja tavoitteiden mukaan. Uimarit edustavat seuraa kansallisissa uimakilpailuissa läpi kauden. Uimareilla on oltava kilpailulisenssi. Pääkilpailut tälle ryhmälle ovat kansalliset arvokilpailut.

Vastuvalmentaja: Antti Latikka (1) ja Lapin Urheiluopiston valmennuskeskus (2)

Apuvalmentajat:** Noora Angelva (3)

Angelva Aleksanteri

Härkönen Elle

Jauhojärvi Reetu

Kaarlejärvi Maria

Lappalainen Sara

Lauhava Saana

Niemi Riina

Niemi Weeti

Niemi Wenla

Palojärvi Sofia

Piira Reetta

Ratiu Tudor

Vanhanarkaus Aada

Ärväs Kiia

| EDUSTUS: | | | | |
|-----------------|-----------|---------|------------|-----------|
| Ti | 1815-1930 | 1h15min | Santasport | Kuiva |
| Ti | 2000-2130 | 1,5h | Santasport | Uinti |
| Ke | 1600-1730 | 1,5h | Santasport | Uinti |
| Ke | 1745-1830 | 45min | Santasport | Kuiva |
| To | 1600-1800 | 2h | Vesihiihi | Uinti |
| Pe | 1600-1730 | 1,5h | Santasport | Uinti |
| Pe | 1745-1830 | 45min | Santasport | Kuiva |
| La aamu | 800-845 | 45min | Vesihiihi | Kuiva |
| La aamu | 900-1100 | 2h | Vesihiihi | Uinti |
| La ilta | 1830-2015 | 1h45min | Vesihiihi | Uinti |
| La ilta | 2015-2100 | 45min | Vesihiihi | Vesipallo |
| Su | 830-100 | 1,5h | Vesihiihi | Uinti |
| Su | 1015-1115 | 45min | Vesihiihi | Kuiva |

7xAllas 12,5h Kuiva 4h

*Harjoitusmäärät tarkentuvat uuden valmennusohjelman myötä kauden alettua.