

Porin Uimaseuran ryhmien harjoituskalenteri syksy 2019
(HUOM! Ajat ovat allasaikoja 19.8.2019 alkaen, valmentajat ilmoittavat erikseen kuiva/punttiharjoittelujen ajat ryhmilleen)

| | | Ma | Ti | Ke | To | Pe | La | Su |
|---------------|--|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------|---------------------------|--------------------------------|-------------------------|-------------------------|
| SM | Eetu Karvonen ja Otto Willberg | Rata 5 & 6 matala 25m 16-17.30 | Rata 4 50m 16-18 | | Rata 4 50m 16-18 | Rata 5 & 6 matala 25m 16-18.00 | Rata 3 & 4 50m 09-11.00 | |
| Kilpa 1 | Eetu Karvonen ja Otto Willberg | Rata 4 50m 16-18 | Rata 5 & 6 matala 25m 16-17.30 | Rata 4 50m 16-18 | Rata 3 50m 16-18 | Rata 4 50m 16-18 | | |
| Kilpa 2 | Saija Törmä ja Heta Känkänen | Rata 5 syvä 18-19.30 | | Rata 4 50m 18-19.30 | Rata 5 syvä 16-17.30 | Rata 3 50m 16-18 | Rata 4 50m 14-16 | Rata 4 50m 10.30-12 |
| Kilpa 3 | Eetu Karvonen ja Reino Heinikangas | | Rata 4 50m 18-20 | Rata 5 syvä 19-20 | Rata 4 50m 18-19.30 | Rata 3 50m 18-19.30 | | Rata 5 matala 10.30-12 |
| Kilpa 4 | Lotta Anttila, Isa Ala-kyyny ja Siiri Järvinen | | Rata 5 syvä 18-19.30 | Rata 5 syvä 18-19 | | Rata 4 50m 18-20 | Rata 5 syvä 14-16 | |
| Kilpa 5 | Heli Paalosalo ja Pirkko Siikarla | | Rata 5 matala, 17.30-18.30 | | | Rata 5 syvä 18-19 | | Rata 5 syvä 12.30-14 |
| Harrasteryhmä | Siiri Haanpää | Rata 6 matala 20-21 | | Rata 5 matala 20-21 | | | | |
| Tekniikka 1 | Janina Ollikainen ja Anniina Murto | | | | Rata 5 syvä 18.30-19.30 | Rata 6 matala 18-19 | | |
| Tekniikka 2 | Lotta Anttila ja Lauri Anttila | | | Rata 5 matala 17-18 | | Rata 6 matala 19-20 | | |
| Tekniikka 3 | Siiri Järvinen ja Leevi Luhtanen | | | | Rata 5 matala 17.30-18.30 | Rata 5 matala 19-20 | | |
| Tekniikka 4 | Siiri Haanpää ja Oskari Ovaskainen | | | Rata 6 matala 17-18 | | | Rata 5 matala 12-13 | |
| Tekniikka 5 | Danyela Tanke | | | | | Rata 5 matala 17-18 | | |
| Vesiralli 1 | Siiri Haanpää ja Katri Mäenpää | Rata 5 matala 17.30-18.30 | | | | | | |
| Vesiralli 2 | Siiri Haanpää ja Noora Suonsivu | | | | | Rata 5 matala 18-19 | | |
| Vesiralli 3 | Siiri H Haanpää ja Josefina Kause | Rata 6 matala 19-20 | | | | | | |
| Merisiilit | Piia Känkänen ja Danyela Tanke | 18.15-19.15 Opetusallas | | | | | | |
| Vesikirput | Miia Murro ja Nuppu Murro | 19.15-20.15 Opetusallas | | | | | | |
| Delfiinit | Anniina Murto ja Julia Sottinen | | | 18.15-19.15 Opetusallas | | | | |
| Merihelmet | Riina Siltanen ja Merituuli Lehtonen | | | 19.15-20.15 Opetusallas | | | | |
| Helmisimpukat | Danyela Tanke ja Veera Järvinen | | | | | | | 12-13 Opetusallas |
| Kultakalat | Danyela Tanke ja Veera Järvinen | | | | | | | 13.15-14.15 Opetusallas |