

Treningsrommene i OKK er forbeholdt organisert trening på følgende tidspunkter:

| Tid | Treningsrom | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag |
|----------|---|--|---------|--|----------------------------|--------|--|
| 10-11 | Gammelt treningsrom Vektsal Padlemaskinsrom | | | | | | Junior/senior flattvann Junior/senior flattvann |
| 11-12 | Gammelt treningsrom Vektsal Padlemaskinsrom | | | | | | Rekrutt trening Rekrutt trening |
| | | | | | | | |
| 16-17 | Gammelt treningsrom Vektsal Padlemaskinrom | | | | | | |
| 17-18 | Gammelt treningsrom Vektsal Padlemaskinrom | Rekrutt trening | | Rekrutt trening | Rekrutt trening | | |
| 18-19 | Gammelt Treningsrom Vektsal Padlemaskinrom | Junior/senior flattvann Junior/senior flattvann | | Junior/senior flattvann Junior/senior flattvann | | | |
| 19-19.30 | Gammelt treningsrom Vektsal Padlemaskinrom | Junior/senior flattvann Junior/senior flattvann | | Junior/senior flattvann Junior/senior flattvann | Intensiv trening mosjonist | | |
| 19.30-20 | Gammelt Treningsrom Vektsal Padlemaskinrom | | | Havpadlegruppa | Intensiv trening mosjonist | | |
| 20-21 | Gammelt treningsrom Vektsal Padlemaskinrom | | | Havpadlergruppa | | | |