

OLK ML harjoituslista

viikko: 36

4.syys maanantai ALB leirin jälkeinen vp		5.syys tiistai		6.syys keskiviikko		7.syys torstai		8.syys perjantai		9.syys lauantai		10.syys sunnuntai	
jää	oheinen	jää	oheinen	jää	oheinen	jää	oheinen	RAK peli jää	RT vp oheinen	jää	RAK peli oheinen	kuntotestit jää	LM turnaus oheinen
				6.45-7.54 RAK ALB yksilötaito (EL+MM+RT)						7.30-8.30 HH AB (MM+MP)	8.45-10.15 RAK AB kunto (MP+MM)		9.15-10.00 OH NOB tanssi (MA+JS)
										8.30-9.15 HH TI (AH+HK+RS)	9.30-10.15 RAK TI (AH+HK)		10.00-11.00 OH TI tanssi (MA-AH)
16.00-17.00 KEM NEB (MP+MM+VP)	17.15-18.15 KEM NEB tanssi (MA+MP)	16.15-17.00 LM2 NEB (MP+AH+VP)	17.30-18.15 NEB (MP+VP)			16.00-17.00 KEM ALB (RT+MP+HK)	17.15-18.15 KEM kunto (MP+HK)			9.30-10.15 HH TK ()			
16.00-16.50 OS TI (IK+AH+EM)		17.00-17.45 LM2 TK ()		16.15-17.15 LM2 AB (MM+MH)	17.45-18.45 RAK/ulko AB (MM+MH)					10.30-11.15 HH TK ()			SP kehityskeskustelut 13-
17.00-17.50 OS AB (MM+MH)		18.00-18.45 LM2 NOB (JS+NK+HL)	17.00-17.45 LM NOB (JS+NK)					17.15-18.15 UI judo ALB tanssi (MA+MP)		8.00-9.00 OS ALB (RT+MP+NK)	9.15-10.15 OS ALB (RT+MP+NK)	10.30-11.30 OS ALB (RT+MP)	16.00-19.00 Raatti kuntotestit (JM+RT+OA+MM) SP+ALB+LYB+CMB+AB
18.00-18.50 OS AB (MM+MH)	19.00-20.00 koppi/ulko AB tanssi/b (MA+MH)	18.45-19.45 LM2 CMB (JM+NK)	17.15-18.15 RAK/ulko CMB (JM+NK)			17.45-18.45 RAK SP yksilötaito (NV+RT+(MM))	19.00-20.30 RAK SP (RT)			10.30-11.30 OS CMB (NK+JS)	11.45-12.45 OS CMB (NK+JS)		
19.00-20.00 RAK SP ((MM)+SH)				19.00-20.00 LM1 SP (RT+MM)	20.15-21.30 RAK SP kunto (JM+RT)	19.00-19.50 OS AB (MM+OA+MH)		19.00-20.00 LM1 NOB (NK+JS+JP)	17.45-18.30 LM ulko NOB (NK+JS)	11.45-12.45 OS SP (RT+MM+AM)			
20.15-21.15 RAK SP (MM+SH)				20.15-21.15 LM1 LYB (MP+MA)	18.45-19.45 RAK/ulko LYB (MP+MA)	20.00-20.50 OS AB (MM+OA+MH)		20.15-21.15 LM1 LYB (MP+MA)	18.15-19.45 UI pellsali LYB kunto (MP+MA)	13.00-14.00 OS SP (RT+MM+AM)	14.15-15.45 OS SP (RT+MM)	17.30-18.45 RAK NEB (MP+AH)	16.30-17.15 RAK NEB (MP+AH)
		21.30-22.20 RAK CB (MV+AM)	20.15-21.15 RAK CB (MV+AM)	21.30-22.20 RAK AIK tekniikka (MP+VP)							Valkkupalaveri 16.15-17.45 Raatti	19.00-20.00 RAK AIK tekniikka (JP+VP)	

KEM = Kempelehalli  
 LM = Linnanmaan jäähalli  
 OH = Ouluhalli  
 RAK = Oulun Energia Areena  
 OS = Oulunsalonjäähalli  
 HH = Raksilan harjoitusjäähalli