

OLK ML harjoituslista

viikko: 12

Siirtoikkuna auki

16.3 maanantai		17.3 tiistai		18.3 keskiviikko		19.3 torstai		20.3 perjantai		21.3 lauantai		22.3 sunnuntai	
jää	oheinen	ST vp jää	oheinen	jää	RT vp oheinen	RT vp jää	oheinen	ST vp jää	oheinen	jää	oheinen	jää	oheinen
8.00-9.00 RAK OSUA 7.ik / MM				6.45-7.45 RAK TEK nov, min, tul / ST				8.00-9.00 HH OSUA 9.ik / MP		7.45-9.15 HH		7.45-8.45 LM2 ALB / RT+VP	9.30-11.00 lmlh peili 9.15-10.45 LMLH peili ALB/ RT+VP
				9.15-10.15 LM						9.30-10.15 HH kilpailevajoukkue info /ST 10.30-11.15 HH kehitysryhmä info / RT+MA SP kehityskeskustelut			
				OSUA 8.ik / ST						11.15-12.15 RAK AB / MS+TP+NK			
										12.30-13.30 RAK AB / MS+TP+NK	13.45-14.45 RAK AB / MS		
	17-18 KEM						17-18.15 KEM				9-16 OS peili		
16.00-17.00 KEM CMB / JS+(ST)+RT	17.15-18.00 KEM CMB / JS					16.00-17.00 KEM NEB / ST+AH	17.15-18.00 KEM NEB / ST+AH			7.45-9.00 OS NEB / ST+HH+VP	9.15-10.00 OS NEB / ST+HH		
16.00-16.50 OS	17-20 OS peili 17.00-18.00 OS peili	16.15-17.15 LM2 ALB / RT+LK+LO	17.30-18.15 LM ALB / RT+LK	16.15-17.15 LM2 MTÄ / VP+HH Kilpailevajoukkue info/ ST			16.30-17.30 RAK SP / SH			9.15-10.15 OS GLB / NK+JS+PM	10.30-11.45 OS GLB / NK	17.30-18.30 LM2 CMB+LYB / ST+JS+AH+SOK	15.30-17.00 RAK CMB / JS+ST
17.00-17.50 OS NEB / ST+VP+RT		17.30-18.15 LM2 TK / MM+VP+		16.15-17.15 LM2 TÄ / TP+LO+PM		17.45-18.45 RAK SP / SH+AM	19.00-20.00 RAK SP kh+liik / SH	17.00-18.00 tekojää	17.00-18.30 VOITTO SP / JM	10.30-11.30 OS CMB / ST+JS+SHI	11.45-12.45 OS CMB / ST+JS	18.45-19.45 LM2 GLB+LYB / NK+JM+AH+SOK	17.15-18.15 RAK GLB / NK+JM
18.00-18.50 OS NEB / ST+VP+RT		18.15-19.45 LM2 SP+AB b / Jenna+(RT)+MS		19.00-20.00 LM1 AB / MS+ST	17.00-18.30 RAK AB / MS+ST	18.00-18.50 OS ALB yt / MS+VP+(ST)	17.00-17.45 OS ALB / VP	19.45-20.45 RAK SP / RT+AM	18.45-19.30 RAK SP / RT	11.45-12.30 OS TÄ / TP+PM	12.45-13.30 OS TÄ / TP+PM	18.30-19.30 LM1 AB / MS+TP	16.30-18.00 RAK AB kunto / JM+NK
19.00-20.30 RAK GLB / NK+ST+RT	17.30-18.45 RAK GLB / NK	20.00-21.00 LM2 TEK sm-jun, jun, sm-nov / MS		20.15-21.15 RAK LYB / AH+SOK	19.00-20.00 RAK LYB / AH+SOK	19.00-19.50 OS ALB yt / MS+VP+ST		19.00-20.00 LM1 AB+alb b / MS+TP+NK	17.00-18.30 VOITTO AB / JM	12.00-12.45 OS MTÄ / VP+HH	13.00-13.45 OS MTÄ / VP+HH	18.30-20.00 RAK SP / RT+AM	16.45-18.15 RAK SP kunto / JM+NK
				21.30-22.30 RAK AIK edistyneet / ST	20.15-21.15 RAK AIK / ST	19.50-20.50 OS AB / MS+ST	18-19.30 OS peilisali	20.15-21.15 LM1 LYB / AH+SOK+MS	18.30-19.45 RAK LYB / AH+SOK	13.00-14.00 OS LYB / AH+SOK	14.15-15.45 OS LYB / AH+SOK		SP kehityskeskustelut
		21.30-22.30 RAK CB / MV+AM	20.15-21.15 RAK CB / MV+AM							19.50-21.00 KEM AIK alkeet ja jatko / ST+VP			