

## OLK ML harjoituslista

viikko: 18

uusi kausi alkaa

27.4 maanantai		28.4 tiistai		29.4 keskiviikko		30.4 torstai		1.5 perjantai		2.5 lauantai		3.5 sunnuntai	
jää	oheinen	jää	ST vp oheinen	jää	oheinen	Vappuaatto jää	RT vp oheinen	Vappu jää	RT+ST vp oheinen	jää	oheinen	Kuntotestit 14-20 OH / JM jää	oheinen
8.00-9.00 RAK OSUA 7.lk / PK				6.45-7.45 RAK						8.00-9.30 HH ALB / RT+MP+VP	9.45-10.45 RAK ALB / MP	7.45-8.45 LM2	9.15-10.45 LMLH peili
				9.15-10.15 LM OSUA 8.lk / ST						9.45-11.15 HH SP / RT+MS	11.30-13.00 RAK SP / RT		14.00-16.00 OH CMB / ST
										11.15-12.15 RAK AB / MS+NK			14.00-16.00 OH ALB / RT
										12.30-13.30 RAK AB / MS+NK	13.45-14.45 RAK AB / JM+MS		16.00-18.00 OH AB / ST
16.00-17.00 KEM ALB / RT+MP+LO	17.00-18.00 KEM ALB / RT					16.00-17.00 KEM? NEB / ST+AH+VP	17.15-18.00 KEM? NEB / ST+AH			7.45-9.00 OS NEB / ST+AH+HH	9.15-10.00 OS NEB / ST+HH		16.00-18.00 OH SP / RT
16.00-16.50 OS CMB / ST+JS+HR	17.00-18.00 OS peili CMB / JS	16.15-17.15 LM2 ALB yt / MS+RT+MP	17.45-18.45 RAK ALB / JM+(RT)	16.15-17.15 LM2 AB / MS+ST	17.30-18.30 ulko AB / MS					9.15-10.15 OS GLB / NK+PM	10.30-11.30 OS GLB / JM+NK		18.00-20.00 OH LYB / AH
17.00-17.50 OS NEB / ST+VP+AH	18.00-18.45 OS peili NEB / ST+VP	17.30-18.30 LM2 AB / MS+NK	19.00-20.00 RAK AB / MS							10.30-11.30 OS CMB / JS+ST	11.45-12.45 OS CMB / JM+ST		18.00-20.00 OH GLB / NK
18.00-18.50 OS LYB / AH+SK	19.00-20.00 OS peili LYB / SK+AH	18.45-19.45 LM2 SP yt / Jenna+RT	16.45-18.15 RAK SP / JM	19.00-20.00 LM1 GLB / NK+ST	17.30-18.30 RAK GLB / NK					11.45-12.30 OS TÄ / TP+PM+RL	12.45-13.30 OS TÄ / TP+PM	18.30-19.30 LM	
19.00-20.00 RAK AB / MS+ST	17.45-18.45 RAK AB / MS	20.00-21.00 LM2 TEK sm-jun, jun, sm-nov / MS		20.15-21.15 RAK SP / RT+SH	18.30-20.00 RAK SP / RT+SH					12.00-12.45 OS MTÄ / VP+HH+HR	13.00-13.45 OS MTÄ / VP+HH	17.30-18.30 LM2	
20.15-21.15 RAK SP / RT+MS	19.00-20.00 RAK SP / RT			21.30-22.30 RAK SP / RT+SH						13.00-14.00 OS LYB / AH+SK	14.15-15.15 OS LYB / JM+AH	18.45-19.45 LM2 AB / MS+ST	
		21.30-22.30 RAK CB / MV+	20.15-21.15 RAK CB / MV							19.50-21.00 KEM AIK alkeet ja jatko / ST+VP		18.30-20.00 RAK SP / RT+SH	