

OLK ML harjoituslista

viikko: 38

15.9 maanantai		16.9 tiistai		17.9 keskiviikko		18.9 torstai		19.9 perjantai		20.9 lauantai		21.9 sunnuntai	
jää oheinen		ST vp jää oheinen		MM vp jää RT vp oheinen		jää oheinen		jää YL kisat oheinen		YL kisat jää ML valkkupäivät / MM+RT+ST oheinen		Kuntotestit OH / RT+MM+ST+JM 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 ALB / RT+LO+LK	9.30-11.00 HH ALB / LO+LK	7.45-8.45 LM2	9.30-11.00 lmih peili
				9.15-10.15 LM OSUA 8.ik / ST						9.30-10.15 HH TK / MP+VP+AH 10.30-11.15 HH TK / MP+VP+SK			10.00-12.00 OH CMB
													10.00-12.00 OH ALB
													12.00-15.00 OH AB
													12.00-14.00 OH GLB
16.00-17.00 KEM CMB / JS+(ST)+IR	17.00-18.00 KEM CMB / JS+IR	16.15-17.15 LM2 AB / MM+MS	17.30-18.30 ulko AB / MS	16.15-17.00 LM2 MTÄ / VP+HH		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	18.30-19.30 LM1	14.00-16.00 OH LYB
16.00-16.50 OS ALB / RT+MM+VP	17.00-18.00 OS peili ALB / RT						16.30-17.30 RAK SP / RT+MM			9.15-10.15 OS GLB / NK+PM/JS	10.30-11.30 OS GLB / NK+PM/JS		14.00-16.00 OH SP
17.00-17.50 OS NEB / ST+VP+AH	18.00-18.45 OS peili NEB / ST+VP			16.30-17.15 LM2 TÄ / TP+LO+PM		17.45-18.45 RAK SP / MM+RT+MS	19.00-20.00 RAK SP kh+liik / MS			10.30-11.30 OS CMB / JS+SHI	11.45-12.45 OS CMB / JS+SHI		
17.50-18.50 OS AB / MM+NK	19.00-19.45 OS peili AB kh+liik / ST			19.00-20.00 LM1 GLB / NK+ST		17.15-18.30 RAK GLB / NK+ST	18.00-18.50 OS ALB / LO+VP			11.45-12.30 OS TÄ / TP+LO+PM	12.45-13.30 OS TÄ / TP+LO		
19.00-20.00 RAK SP / RT+(MM)	18.15-18.45 RAK SP / RT			20.15-21.15 RAK LYB / AH+SOK		19.00-19.50 OS ALB / RT+LO+VP				12.00-12.45 OS MTÄ / VP+HH	13.00-13.45 OS MTÄ / VP+HH		
20.15-21.15 RAK SP / RT+MM		20.00-21.00 LM2 TEK sm-jun, jun, sm-nov / MS	20.15-21.15 RAK CB / MV+AM	21.30-22.30 RAK AIK edistyneet / ST	20.15-21.15 RAK AIK / ST	19.50-20.50 OS AB / MM+ST+RT	18.45-19.30 OS peili AB / (MM)+ST	20.15-21.15 LM1 SP / RT+MM	18.30-20.00 LM SP / RT	13.00-14.00 OS LYB / AH+SOK	14.15-15.45 OS LYB / AH+SOK	19.15-20.15 LM2	
		21.30-22.30 RAK CB / MV+AM								19.50-21.00 KEM AIK alkeet ja jatko / ST+VP			