

## OLK ML harjoituslista

## Viikko 39

| 21.9<br>maanantai                 |                                         | 22.9<br>tiistai                     |                                | 23.9<br>keskiviikko                    |                                      | 24.9<br>torstai                    |                                            | 25.9<br>perjantai                  |                                    | 26.9<br>lauantai                                |                                      | 27.9<br>sunnuntai              |                                   |
|-----------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| RT syventävätaso<br>jää           |                                         | RT syventävä taso<br>jää            |                                | RT syventävätaso<br>jää                |                                      | jää                                |                                            | RT vp<br>jää                       |                                    | ML valkupaiva / RT+MM+ST<br>jää                 |                                      | jää                            |                                   |
| oheinen                           |                                         | oheinen                             |                                | oheinen                                |                                      | oheinen                            |                                            | oheinen                            |                                    | oheinen                                         |                                      | oheinen                        |                                   |
| 6.45-7.45 RAK<br>AB yt / MS+ST    |                                         |                                     |                                | 6.45-7.45 RAK<br>ALB yt / MS+MM        |                                      |                                    |                                            | 8.00-9.00 HH<br>OSUA 9.lk / MP     |                                    | 7.45-8.30 HH AIK<br>8.30-9.15 HH AIK            |                                      | 7.45-8.45 LM2<br>ALB / RT+MP   | 9.15-10.45 RAK<br>ALB / RT        |
| 8.00-9.00 RAK<br>OSUA 7.lk / ST   |                                         |                                     |                                | 9.15-10.15 LM<br>OSUA 8.lk / MM        |                                      |                                    |                                            |                                    |                                    | 9.30-10.15 HH TK / VP<br>10.30-11.15 HH TK / VP |                                      |                                |                                   |
|                                   |                                         |                                     |                                |                                        |                                      |                                    |                                            |                                    |                                    | 8.00-9.00 OS<br>GLB / NK+PM                     | 9.15-10.00 OS<br>GLB tanssi / HK     |                                |                                   |
| 16.00-16.45 KEM<br>MTÄ / VP+R+ST  | 17.00-17.45 KEM<br>MTÄ / VP+ST          | 11.30-12.30 LM2<br>Sporttiapro / ST |                                |                                        |                                      |                                    |                                            |                                    |                                    | 9.15-10.15 OS<br>CMB / JS+SHI                   | 10.30-11.30 OS<br>CMB tanssi / HK    |                                |                                   |
| 16.15-17.00 KEM<br>TÄ / TP+PM+RL  | 17.15-18.00 KEM<br>TÄ / TP+PM           |                                     |                                |                                        |                                      | 16.00-17.00 KEM<br>NEB / ST+MM+VP  | 17.15-18.00 KEM<br>NEB / ST+VP             |                                    |                                    | 10.30-11.30 OS<br>NEB / HH+AH+VP                | 11.45-12.45 OS<br>NEB tanssi / HK+MM |                                |                                   |
| 16.00-16.50 OS<br>ALB / MM+MP+VP  |                                         | 16.15-17.15 LM2<br>NEB / ST+VP+HH   | 17.45-18.30 RAK<br>NEB / JM+HH |                                        |                                      |                                    | 16.30-17.30 RAK<br>SP / JM/RT<br>salivuoro |                                    |                                    | 11.45-12.30 OS<br>TÄ / TP+PM+RL                 | 12.45-13.30 OS<br>TÄ / TP+RL         |                                | 14.00-15.30 RAK<br>AB kunto / JM  |
| 17.00-17.50 OS<br>ALB / MM+MP+VP  | 18.00-18.30 OS peili<br>ALB / MP        | 17.30-18.15 LM2<br>TK / VP          |                                |                                        |                                      | 17.45-18.45 RAK<br>SP / RT+MM+MS   | 19.00-20.00 RAK<br>SP ohjelma/laji / MS    |                                    | 16.30-17.30 RAK<br>ALB tanssi / HK | 12.00-12.45 OS<br>MTÄ / VP+R+ST                 | 13.00-13.45 OS<br>MTÄ tanssi / HK+VP | 17.30-18.30 LM2<br>SP / RT+MM  | 15.30-17.00 RAK<br>SP kunto / JM  |
| 17.50-18.50 OS<br>AB / MM+MS+(ST) | 19.00-19.45 OS peili<br>AB kh+liik / ST | 18.15-19.00 LM2<br>GLB / NK+AH+PM   | 16.30-17.45 RAK<br>GLB / JM+NK | 19.00-20.00 LM1<br>SP yt / Jenna+MM+SH | 17.30-18.30 RAK<br>SP pallis / SH+MM |                                    |                                            | 19.45-20.45 RAK<br>SP / MM+VR      | 18.30-19.30 RAK<br>SP tanssi / HK  | 13.00-14.00 OS<br>LYB / AH+SK+MP                | 14.15-15.15 OS<br>LYB tanssi / HK    | 18.45-19.45 LM2<br>SP / RT+MM  |                                   |
| 19.00-20.00 RAK<br>SP / (MM)+SH   | 18- omatoiminen                         | 19.00-19.45 LM2<br>CMB / ST+JS+R    | 17.30-18.30 RAK<br>CMB / JS+ST | 20.15-21.15 LM1<br>SP / MM+SH          |                                      | 19.00-19.50 OS<br>ALB / RT+(MM)+ST | 17.45-18.45 OS<br>ALB / JM                 | 19.00-20.00 LM1<br>AB / (MM)+MS+NK | 17.30-18.30 RAK<br>AB tanssi / HK  | 11.15-12.15 RAK<br>AB / MS+TP                   |                                      |                                | 17.00-18.30 RAK<br>LYB kunto / JM |
| 20.15-21.15 RAK<br>SP / MM+SH     |                                         |                                     | 20.15-21.15 RAK<br>AIK / ST    | 21.30-22.30 RAK<br>LYB / AH+SK+MP      | 20.45-21.15 RAK<br>LYB / AH          | 19.50-20.50 OS<br>AB / MM+ST+RT    | 19-20 OS peili<br>AB / JM                  | 20.15-21.15 LM1<br>LYB / AH+SK+MS  | 18.45-19.45 RAK<br>LYB / AH+SK     | 12.30-13.30 RAK<br>AB /MS+TP                    | 14.00-15.30 RAK<br>AB / MS           | 17.45-18.45 RAK<br>CMB / JS+ST | 17.15-18.15 RAK<br>CMB / ST       |
|                                   |                                         | 21.30-22.30 RAK<br>CB / MV+VR       | 20.15-21.15 RAK<br>CB / MV     |                                        |                                      |                                    |                                            |                                    |                                    | 19.50-21.00 KEM<br>AIK edistyneet / ST          |                                      | 19.00-20.00 RAK<br>GLB / NK+ST | 17.45-19.00 RAK<br>GLB / NK       |