OLK ML harjoituslista viikko: 42

13.lokakuu maanantai		14.lokakuu tiistai		15.lokakuu keskiviikko		16.lokakuu torstai		17.lokakuu perjantai		18.lokakuu lauantai		19.lokakuu sunnuntai	
				MM vp	RT vp			ST vp	RAK peli		RAK peli		
jää	oheinen	jää	oheinen	jää	oheinen	jää	oheinen	jää	oheinen	jää	oheinen	jää	oheinen
8.00-9.00 RAK OSUA 7.lk / MM				6.45-7.45 RAK TEK nov, min, tul / ST 9.15-10.15 LM OSUA 8.lk / ST				8.00-9.00 HH OSUA 9.lk / MP		7.45-9.15 HH NEB / ST+HH+VP 9.30-10.15 HH TK / MP+VP+AH 10.30-11.15 HH TK / MP+VP+SK	9.30-10.15 HH NEB / ST+HH	7.45-8.45 LM2 ALB / RT+VP 12.00-15.00 OH Korvaavat kuntotestit / RT	9.15-10.45 LMLH peili ALB/ RT+VP
16.00-17.00 KEM CMB / JS+ST+IR	17.00-18.00 KEM CMB / JS+IR					16.00-17.00 KEM NEB / ST+AH+(VP)	17.15-18.00 KEM NEB / ST+AH			7.45-9.00 OS GLB / NK+PM+JS	9.15-10.30 OS GLB / NK+PM	17.30-18.30 LM2 AB / MM+TP	15.30-17.00 RAK AB kunto / JM+NK
16.00-16.50 OS ALB / RT+MM+LO	17.00-18.00 OS peili ALB / RT+LO	16.15-17.15 LM2 ALB / RT+MM+LK	17.45-18.45 RAK ALB / (RT)+LK	16.15-17.00 LM2 MTÄ / VP+HH+PM			16.30-17.30 RAK SP / RT+MM			9.15-10.15 OS CMB / JS+SHI	10.30-11.45 OS CMB / JS+SHI	18.45-19.45 LM2 GLB / NK+JM	17.15-18.15 RAK GLB / NK
17.00-17.50 OS NEB / (ST)+VP+MM	18.00-18.45 OS peili NEB / ST+VP	17.30-18.15 LM2 TK / MM+VP+MP+PM+TP+IR+AH		16.30-17.15 LM2 TÄ / TP+LO+PM		17.45-18.45 RAK SP / (RT)+MM+AM	19.00-20.00 RAK SP kh+liik / AM			10.30-11.30 OS AB / MM+ST	11.45-13.15 OS AB / MM+ST	18.30-19.30 LM1 CMB / ST+JS	17.00-18.00 RAK CMB / ST+JS
17.50-18.50 OS AB / MM+NK	19.00-19.45 OS peili AB kh+liik / ST	18.15-19.45 LM2 SP / (RT)+MM+SH		19.00-20.00 LM1 GLB / NK+ST	17.15-18.30 RAK GLB / NK+ST	18.00-18.50 OS ALB /LO+VP	17.15-17.45 OS ALB / VP			11.45-12.30 OS TÄ / TP+LO+PM	12.45-13.30 OS TÄ / TP+LO	18.30-20.00 RAK SP / RT+MM	16.45-18.15 RAK SP kunto / JM
19.00-20.30 RAK SP / RT+(MM)	18.15-18.45 RAK SP / RT	20.00-21.00 LM2 TEK sm-jun, jun, sm-nov / MM		20.15-21.15 RAK LYB / AH+SOK	19.00-20.00 RAK LYB / AH+SOK	19.00-19.50 OS ALB / RT+LO+VP		19.00-20.15 LM1 AB / MM+TP	17.30-18.30 LM AB / MM	12.00-12.45 OS MTÄ / VP+HH+PM	13.00-13.45 OS MTÄ / VP+HH		
20.30-21.15 RAK LYB / AH+SK	19.00-20.15 RAK LYB /AH+SK			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+AM	18.30-19.45 LM SP / RT	13.00-14.00 OS LYB / AH+SOK	14.15-15.45 OS LYB / AH+SOK		
		21.30-22.30 RAK CB / MV+AM	20.15-21.15 RAK CB / MV+AM										