

OLK ML harjoituslista

viikko: 43

20.lokakuu maanantai		21.lokakuu tiistai		22.lokakuu keskiviikko		23.lokakuu torstai		24.lokakuu perjantai		25.lokakuu lauantai		26.lokakuu sunnuntai	
ST vp jää	oheinen	jää	oheinen	RT vp jää	oheinen	jää	oheinen	jää	MM vp oheinen	jää	oheinen	jää	oheinen
8.30-9.30 LM1 SP / RT+MM		9.30-10.30 LM1 SP / RT+MM	8.15-9.15 LM SP / RT+MM	6.45-7.45 RAK TEK nov, min, tul / ST								7.45-8.45 LM2 CMB / ST+JS	9.15-10.45 LMLH peili CMB / ST+JS
9.45-10.45 LM2 SP / RT+MM		12.00-13.15 LM2 SP / RT+MM		8.00-9.00 LM1 LYB / AH+SK	9.30-10.30 LM LYB / AH+SK								
12.15-13.45 LM1 SP / RT+MM	14.00-15.00 LM SP / RT+MM	13.30-14.45 LM2 SP / RT+MM		12.45-14.45 LM2 LYB / AH+SK	11.30-12.30 LM LYB / AH+SK					8.45-10.15 HH CMB / ST+JS	10.30-11.15 RAK CMB / JS+ST		
										10.30-11.15 HH TK / VP+?			
						16.15-17.00 KEM?? TK / VP+ST?				12.00-13.30 RAK CMB / JS+ST	13.45-14.45 RAK CMB / JS+ST	17.30-18.30 LM2 SP / RT+MM+SH	15.30-17.00 RAK SP kunto / JM+NK
16.00-17.15 OS GLB / NK+PM	14.45-15.45 OS GLB / NK+PM	16.15-17.45 LM2 GLB / NK+ST	15.00-16.00 LM GLB / NK+ST	16.30-17.15 LM2?? TK / VP+ST?						8.00-9.00 OS AB / MM+NK		18.45-19.45 LM2 SP / RT+SH	
17.45-18.50 OS GLB / NK+PM	19.00-20.00 OS GLB / NK+PM	18.15-19.45 LM2 GLB / NK+ST				17.45-18.45 RAK				9.15-10.15 OS AB / MM+NK	10.30-11.30 OS AB / NK	18.30-19.30 LM1 CB / MV+AM	20.00-21.00 RAK CB / MV+AM
16.00-17.00 KEM LYB / AH+SK	17.00-18.00 KEM LYB / AH+SK			19.00-20.00 LM1		18.00-18.50 OS		19.45-20.45 RAK		10.30-11.30 OS SP / RT+MM		18.30-20.00 RAK AB / MM+TP	16.45-18.15 RAK AB kunto / JM+NK
19.00-20.00 RAK LYB / AH+SK		20.00-21.00 LM2 TEK sm-jun, jun, sm-nov / ST		20.15-21.15 RAK		19.00-19.50 OS AB / MM+ST	17.45-18.45 OS AB / MM	19.00-20.00 LM1 CMB / ST+JS	17.30-18.30 RAK CMB / ST+JS	11.45-12.45 OS SP / RT+(MM)	13.00-14.00 OS SP / RT		
20.15-21.15 RAK LYB / AH+SK				21.30-22.30 RAK AIK edistyneet / ST	20.15-21.15 RAK AIK / ST	20.00-20.50 OS AB / MM+ST		20.15-21.15 LM1		13.00-14.00 OS AB / MM+NK	14.15-15.15 OS AB / MM+NK		
		21.30-22.30 RAK								19.50-21.00 KEM AIK alkeet ja jatko / ST+VP			