OLK ML harjoituslista viikko 43

19.10. maanantai		20.10. tiistai		21.10. keskiviikko		22.10. torstai		23.10. perjantai		24.10. lauantai		25.10. sunnuntai	
jää	oheinen	MM+RT vp jää	oheinen	jää	oheinen	ST vp jää	oheinen	ST+MM+RT vp jää	oheinen	jää	oheinen	jää	oheinen
6.45-7.45 RAK													
8.00-9.00 OS AB / MM+ST+NK				6.45-7.45 RAK						7.45-8.45 HH AIK 8.15-9.15 HH AIK		7.45-8.45 LM2 CMB / ST+JS	9.15-10.45 RAK CMB / ST+JS
												7.00-8.15 RAK	
9.15-10.15 OS AB / MM+ST+NK	10.30-11.30 OS AB / ST			8.15-9.15 LM1 SP / RT+MM+ST						9.30-10.15 HH GLB / NK+PM+AH		8.30-9.30 RAK AB / MM+RT	9.45-10.45 RAK AB / MM+RT
10.30-11.30 OS SP / RT+MM+SH				9.15-10.15 LM1 SP / RT+MM+ST	10.30-11.30 LM SP / RT+MM					10.30-11.15 HH GLB / NK+PM+AH	11.30-12.30 RAK GLB / NK	9.45-10.45 RAK CB / MV+VR	
11.45-12.45 OS SP / RT+SH	13.00-14.00 OS SP / RT			12.45-13.45 LM2 SP / RT+MM+VR						11.45-12.30 RAK TK tiiviskurssi / VP+		11.00-12.00 RAK AB / MM+RT	
13.00-14.00 OS AB / MM+ST	14.15-15.00 OS AB / MM+ST	11.30-14.45 LM2		13.45-14.45 LM2 SP / RT+MM+VR		16.00-17.00 KEM TK tiiviskurssi / VP+				12.30-13.30 RAK LYB / AH+SK	14.00-15.00 RAK LYB / AH+SK	12.15-13.15 RAK CB / MV+VR	
16.00-17.00 KEM TK tiiviskurssi / VP+ST		16.15-17.15 LM2								8.00-9.00 OS CMB / ST+JS+IR	10.30-11.30 OS	13.30-14.30 RAK CB / MV+VR	
16.15-17.45 OS SP / RT+MM	15.00-16.00 OS SP / RT+MM	17.30-18.30 LM2 TK tiiviskurssi / VP+ST				17.45-18.45 RAK				9.15-10.15 OS CMB / ST+JS+IR	10.30-11.30 OS CMB / JS	17.30-18.30 LM2 SP / RT+MM	15.30-17.00 RAK SP kunto / RT
		18.45-19.45 LM2 AIK edistyneet+ML tek / ST+MP		19.00-20.00 LM1 AB / MM+ST+TP	17.15-18.45 LM AB / MM			19.45-20.45 RAK		10.30-11.30 OS AB / MM+MS+ST	9.15-10.15 OS AB / MM	18.45-19.45 LM2 SP / RT+MM	
17.50- OS	18-20 OS peili			20.15-21.15 LM1 AB / MM+ST+TP		19.00-19.50 OS LYB / AH+SK+MP	17.45-18.45 OS LYB / AH	19.00-20.00 LM1 LYB / AH+SK+MS	17.45-18.45 RAK LYB / SK	11.45-12.45 OS SP / RT+MM+ST			
19.00-20.00 RAK			20.15-21.15 RAK AIK / ST	21.30-22.30 RAK		20.00-20.50 OS LYB / AH+SK+MP		20.15-21.15 LM1 LYB / AH+SK+MS		13.00-14.00 OS SP / RT+MM+ST	14.15-15.15 OS SP / RT+MM	18.30-20.00 RAK GLB / NK+ST	16.45-18.15 RAK GLB / NK
20.15-21.15 RAK		21.30-22.30 RAK								19.50-21.00 KEM AIK+ML tek / ST+MS			17.00-18.30 RAK LYB kunto / AH