

OLK ML harjoituslista

viikko: 6

2.2 maanantai		3.2 tiistai		4.2 keskiviikko		5.2 torstai		6.2 perjantai		7.2 lauantai Valkkupäivä OH 14-17		8.2 sunnuntai	
jää	oheinen	jää	oheinen	jää	oheinen	Penkkarit jää	oheinen	Vanhat jää	ST+RT vp oheinen	jää	oheinen	jää	oheinen
8.00-9.00 RAK OSUA 7.Ik / PK				6.45-7.45 RAK TEK nov, min, tul / ST				8.00-9.00 HH OSUA 9.Ik / MP		7.45-9.15 HH 9.30-10.15 HH 10.30-11.15 HH		7.45-8.45 LM2 ALB / RT+LO	9.15-10.45 LMLH peili ALB / RT+LO
16.45-17.45 TJ Harraste / MP				9.15-10.15 LM OSUA 8.Ik / ST						11.45-13.30 RAK Synchronaala 11.45 MTÄ / VP+PM 11.50 GLB / NK 11.55 TÄ / TP+LO 12.00 GLB 12.05 CMB / JS+R 12.10 LYB / AH+SOK 12.15 CMB 12.20 LYB 12.30-12.45 jäädytys 12.45 CB / MV 13.00 NEB / ST+HH 13.50 AB / MS 12.55 NEB 13.00 AB 13.05 ALB / RT 13.10 SP / SH 13.15 ALB			
16.00-17.00 KEM NEB / ST+AH+VP	17.15-18.00 KEM NEB / ST+AH			18.30-19.30 TJ		16.00-17.00 KEM NEB / ST+AH+HH	17.15-18.00 KEM NEB / ST+AH						
16.00-16.50 OS ALB / RT+LO		16.15-17.15 LM2 CMB / ST+JS	17.45-18.45 RAK CMB / ST+JS	16.15-17.00 LM2 MTÄ / VP+HH								17.30-18.30 LM2 AB / MS+ST	15.30-17.00 RAK AB kunto / JM+NK
17.00-17.50 OS ALB yt / MS+RT+LO	18.00-18.30 OS ALB / LO	17.30-18.15 LM2 TK / MM+VP+		16.30-17.15 LM2 TÄ / TP+LO+PM		17.45-18.45 RAK GLB / NK+PM	19.00-20.00 RAK GLB / NK+PM	17.00-18.00 TJ				18.45-19.45 LM2 GLB / NK+JM	17.00-18.15 RAK GLB / NK+JM
17.50-18.50 OS AB / MS+NK+(ST)	19.00-19.45 OS peili AB kh+liik / ST	18.15-19.45 LM2 SP+ab c / Jenna+RT+MS		19.00-20.00 LM1 SP / RT+AM	17.00-18.30 RAK SP / RT	18.00-18.50 OS ALB / RT+LO+VP	16.45-17.45 OS koppi ALB / RT	19.45-20.45 RAK	17.15-18.30 VOITTO SP vapaaehtoinen / JM	13.20 SP		18.30-19.30 LM1 LYB / AH+SK	17.00-18.00 RAK LYB / AH+SK
19.00-20.00 RAK SP / RT+SH+MS	18.15-18.45 RAK SP / RT	20.00-21.00 LM2 TEK sm-jun, jun, sm-nov / MS		20.15-21.15 RAK LYB / AH+SOK	19.00-20.00 RAK LYB / AH+SOK	19.00-19.50 OS CMB / ST+JS	17.45-18.45 OS koppi CMB / ST+JS	19.00-20.00 LM1 AB+alb c / MS+TP+AM	17.15-18.30 VOITTO AB / JM	9.15-10.15 OS LYB / AH+SK		18.30-20.00 RAK SP / RT+AM	16.45-18.15 RAK SP kunto / JM
20.15-21.15 RAK SP / RT+SH+MS				21.30-22.30 RAK AIK edistyneet / ST	20.15-21.15 RAK AIK / ST	19.50-20.50 OS AB / MS+ST	18.45-19.30 OS peili AB / MS	20.15-21.15 LM1 AB / MS+TP+AM		10.30-11.30 OS SP viimeistely / SH			
		21.30-22.30 RAK CB / MV+AM	20.15-21.15 RAK CB / MV+AM							19.50-21.00 KEM AIK alkeet ja jatko / ST+VP			