

OLK ML harjoituslista

viikko: 8

16.2 maanantai		17.2 tiistai		18.2 keskiviikko		19.2 torstai		20.2 perjantai		21.2 lauantai		22.2 sunnuntai	
jää	oheinen	ST vp jää	RT vp oheinen	jää	RT vp oheinen	jää	oheinen	ST vp jää	oheinen	OuluSynchro jää	oheinen	OuluSynchro 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		7.45-8.30 HH CB viimeistely / MV+AM		7.45-8.45 LM2	9.15-10.45 LMLH peili
				9.15-10.15 LM OSUA 8.ik / ST						8.30-9.15 HH NEB / ST+HH			
										9.30-10.15 HH TK 10.30-11.15 HH TK			
						16.00-17.00 KEM NEB / ST+AH+HH	17.15-18.00 KEM NEB / ST+AH			8.15-9.00 RAK ALB / RT+VP		OuluSynchro ALB / RT+VP	
16.00-17.00 KEM CMB / JS+(ST)+IR	17.15-18.00 KEM CMB / JS+IR						16.30-17.30 RAK SP / RT			9.00-9.45 RAK GLB / NK+ST		CMB / ST+JS	
16.00-16.50 OS ALB / RT+LO+VP	17.00-18.00 OS peili ALB / RT+LO	16.15-17.15 LM2 ALB / VP+LK+LO	17.30-18.30 RAK ALB / LK+LO	16.15-17.00 LM2 MTÄ / VP+HH		17.45-18.45 RAK SP / RT+AM	19.00-20.00 RAK SP kh+liik / AM			10.00-10.45 RAK CMB / ST+JS		LYB / AH+SOK	
17.00-17.50 OS NEB / ST+VP+AH	18.00-18.45 OS peili NEB / ST+VP	17.30-18.15 LM2 TK /		16.30-17.15 LM2 TÄ / TP+LO+PM			16.45-17.45 RAK GLB / NK+PM			10.45-11.30 RAK AB / MS+TP		18.30-19.30 LM1 CB / MV+AM	
17.50-18.50 OS AB / MS+NK+TP	19.00-19.45 OS peili AB kh+liik / ST	18.15-19.45 LM2 SP / Jenna+MS		19.00-20.00 LM1 GLB / NK+ST	17.15-18.30 RAK GLB / NK+ST	18.00-18.50 OS CMB+GLB / ST+JS+NK+PM	19.00-20.00 OS CMB / ST+JS	19.30-20.45 RAK SP / RT+AM	17.00-18.30 VOITTO SP / JM	11.45-12.30 RAK LYB / AH+SOK			
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 ALB / RT+LO+VP	17.45-18.45 OS ALB / LO	19.00-20.00 LM1 AB / MS+TP+NK	17.00-18.30 VOITTO AB / JM	OuluSynchro NEB / ST+HH CB / MV			
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+RT	18.30-19.30 OS peili AB / MS	20.15-21.15 LM1 LYB / AH+SOK+MS	18.30-19.45 RAK LYB / AH+SOK	TÄ+MTÄ / VP+TP			
		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			