

OLK ML harjoituslista

viikko: 9

23.2 maanantai		24.2 tiistai		25.2 keskiviikko		26.2 torstai		27.2 perjantai		28.2 lauantai		1.3 sunnuntai	
jää	oheinen	ST vp jää	oheinen	jää	RT vp oheinen	jää	oheinen	ST+RT vp jää	GLB vp oheinen	jää	GLB vp oheinen	jää	GLB vp 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 CMB / ST+JS+SHI	9.30-10.30 RAK CMB / ST+JS	7.45-8.45 LM2 SP / RT+AM	9.15-10.45 LMLH peili SP / RT
				9.15-10.15 LM OSUA 8.Ik / ST						9.30-10.15 HH 10.30-11.15 HH			
16.00-17.00 KEM CMB / JS+(ST)+IR	17.15-18.00 KEM CMB / JS+IR			16.15-17.15 LM2 NEB / ST+AH	17.30-18.00 LM NEB / ST	16.00-17.00 KEM NEB / ST+AH+HH	17.15-18.00 KEM NEB / ST+AH			7.45-9.00 OS	9.15-10.00 OS		
16.00-16.50 OS ALB / RT+LO+VP	17.00-17.30 OS peili ALB / RT+LO	16.15-17.15 LM2 ALB / RT+VP+LK	17.45-18.45 RAK ALB / RT+LK	16.15-17.15 LM2 MTÄ / VP+HH			16.30-17.30 RAK SP / RT			9.15-10.15 OS AB / MS+NK+SH	12.30-14.30 OS AB SM ilta / MS+ST	17.30-18.30 LM2 AB / MS+NK	15.30-17.00 RAK AB kunto / JM+NK
17.00-17.50 OS NEB / ST+VP+AH	18.00-18.45 OS peili NEB / ST+VP	17.30-18.15 LM2 TK /		16.15-17.15 LM2 TÄ / TP+LO		17.45-18.45 RAK SP / RT+AM	19.00-20.00 RAK SP kh+liik / RT		17.00-18.30 VOITTO SP / JM	10.30-11.30 OS SP / RT+MS+SH	12.30-14.30 OS SP SM ilta / RT+SH	18.45-19.45 LM2 AB / MS+NK	
17.50-18.50 OS AB+alb a / MS+NK	19.00-19.45 OS peili AB kh+liik / ST	18.15-19.45 LM2 SP+ab a / Jenna+(RT)+MS		19.00-20.00 LM1 GLB / NK+ST+PM	17.15-18.30 RAK GLB / NK	18.00-18.50 OS ALB yt / MS+LO+VP	17.00-17.45 OS ALB / VP	19.45-20.45 RAK SP / SH+AM	19.00-19.30 RAK SP / SH	11.45-12.30 OS TÄ / TP+LO+PM	12.45-13.30 OS TÄ / TP+LO	18.30-19.30 LM1 CMB / ST+JS	16.45-18.00 RAK CMB / ST+JS
19.00-20.00 RAK SP / RT+MS	18.00-18.45 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 / LO+VP		19.00-20.00 LM1 AB / MS+TP+NK	17.00-18.30 VOITTO AB / JM	12.00-12.45 OS MTÄ / VP+HH+PM	13.00-13.45 OS MTÄ / VP+HH	18.30-20.00 RAK SP / RT+AM	SM kisoja
20.15-21.15 RAK SP / RT+MS				21.30-22.30 RAK AIK edistyneet / ST	20.15-21.15 RAK AIK / ST	19.50-20.50 OS AB / MS+ST	18.30-19.30 OS peili AB / (MS)+ST	20.15-21.15 LM1 LYB / AH+SOK+MS	18.30-19.45 RAK/ulko LYB / AH+SOK	13.00-14.00 OS	14.15-15.45 OS		
		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			