

OLK ML harjoituslista

viikko: 23

1.6 maanantai		2.6 tiistai		3.6 keskiviikko		4.6 torstai		5.6 perjantai		6.6 lauantai		7.6 sunnuntai	
jää		RT vp oheinen		jää		RT vp oheinen		jää		Valkkupalis klo 16.30- jää		ST vp jää	
oheinen						oheinen		oheinen		oheinen		oheinen	
7.45-8.45 HH SP / RT+MS		8.00-9.00 HH SP / MS+ST		8.00-9.00 HH AB / MS+ST		8.00-9.00 HH ALB / RT+MP	9.15-10.15 RAK NEB tanssi / HK+ST	7.45-8.45 HH GLB / PM+AH	9.00-10.00 RAK GLB / PM	8.00-8.50 OS CMB / EL+ST+JS	9.00-9.45 OS CMB / ST+JS	7.30-8.30 HH ALB / RT+MM	8.45-10.15 RAK ALB kunto / JM+RT
8.45-9.45 HH SP / RT+MS	10.00-11.30 RAK SP / RT	9.00-10.00 HH SP / MS+ST	10.30-12.00 RAK SP puntti / MS	9.00-10.00 HH AB / MS+ST	10.15-11.15 RAK AB / MS	9.00-10.00 HH ALB / RT+MP	10.15-11.15 RAK ALB tanssi / HK+RT	8.00-8.50 OS NEB / ST+VP+HH		9.00-9.50 OS GLB / EL+NK+PM	10.00-10.45 OS GLB / NK+PM	8.45-9.45 HH AB / MM+MS	10.15-11.45 RAK AB kunto / JM
								9.00-9.50 OS NEB / ST+VP+HH	10.00-10.45 OS NEB / VP+HH	10.00-10.50 OS CMB / ST+JS		10.00-11.00 HH SP / RT+MM	11.30-13.00 RAK SP kunto / JM
				16.45-17.45 HH CMB+GLB / ST+JS+PM+AH	18.00-19.00 RAK CMB / ST			10.00-10.50 OS CMB / ST+JS+HR		11.00-11.50 OS GLB / NK+PM			13.00-15.00 RAK LYB kunto / JM
					18.00-19.00 RAK GLB / PM			11.00-11.50 OS CMB / ST+JS+HR	12.00-13.00 OS CMB / JS	12.00-12.50 OS CMB / ST+JS	13.00-14.00 OS CMB / JM+ST		
								12.00-12.50 OS NEB / ST+VP+HH	13.00-13.20 OS NEB / VP+HH	13.00-14.00 OS GLB / NK+PM+ST	14.15-15.45 OS GLB / JM+NK		
16.00-16.50 OS NEB / ST+VP+HH	17.00-18.00 OS NEB / ST+HH							13.00-13.50 OS AB / MS+TP	14.00-15.00 OS AB / MS				
17.00-17.50 OS ALB / RT+VP+MP	18.00-19.00 OS ALB / RT							14.00-14.50 OS CMB / ST+JS					
18.00-18.50 OS AB / MS+ST	19.00-20.00 OS AB kh+liik / ST					19.00-19.50 OS AB / MS+ST	17.45-18.45 OS AB / MS	15.00-15.50 OS CMB / ST+JS					
21.00-22.00 OS LYB / AH+SK+MS	19.45-20.45 OS LYB / AH					20.00-20.50 OS SP / RT+SH	18.30-19.45 OS SP tanssi / HK	15.00-16.30 HH SP / RT+SH	16.45-18.15 RAK SP / RT				
		21.30-22.30 HH LYB / AH+SK+MP	20.15-21.15 RAK LYB / SK			21.00-22.00 OS SP / RT+SH		21.15-22.15 HH LYB / AH+SK+MS	20.00-21.00 RAK LYB / SK				