

OLK ML harjoituslista

viikko: 1

Kehitysrhytmät lomalla

30.joulu maanantai		31.joulu tiistai		1.tammi keskiviikko		2.tammi torstai		3.tammi perjantai		4.tammi lauantai OS turnaus		5.tammi sunnuntai	
jää	oheinen	jää	oheinen	jää	oheinen	jää	oheinen	jää	oheinen	jää	oheinen	jää	oheinen
						8.00-9.00 OS SP / MM+SH	9.15-10.45 OS SP / MM+SH	8.00-9.00 OS AB / MM+MP	9.15-10.45 OS AB / MM+MP	7.45-8.45 HH NEB / MP+AH	9.30-10.15 HH NEB / MP+AH		
						9.15-10.15 OS ALB / MP+VP+LO		9.15-10.15 OS NOB / JS+HR	10.30-11.15 OS NOB / JS+HR	9.00-10.00 HH CMB / JM+NK+PM	10.15-11.15 RAK CMB / JM+NK		
						10.30-11.30 OS ALB / MP+VP+LO	11.45-12.45 OS ALB / MP+VP	10.30-11.30 OS NEB / MP+AH	11.45-12.30 OS NEB / MP+AH	10.15-11.15 HH AB / MM+MP	11.30-13.00 RAK AB / MM+MP		
						11.45-12.45 OS SP / MM+SH		11.45-12.45 OS AB / MM+TP					
						13.00-14.00 OS SP / MM+SH		13.00-14.00 OS AB / MM+MP+TP				18.00-19.30 LM1 ALB / VP+LO	16.45-17.45 RAK ALB / VP+LO
						16.00-17.00 KEM NEB / MP+AH+HH	17.15-18.00 KEM NEB / MP+AH					19.45-20.45 LM1 LYB / MP+AH	18.15-19.15 RAK LYB / MP+AH
												21.00-22.00 LM1 CB / MV+AM	19.30-20.30 RAK CB / MV+AM
						17.45-18.45 RAK AB / MM+NK	16.00-17.30 RAK AB / MM+NK	19.45-20.45 RAK SP / MM+AM	18.00-19.30 RAK SP / MM+AM			18.15-19.15 LM2 SP / MM+AM	16.45-17.45 RAK SP kunto / JM+NK
						19.00-19.50 OS NOB / JS+HR	17.50-18.45 OS NOB / JS+HR	19.00-20.00 LM1 ALB / LO+VP	17.00-18.30 UI ALB voikka / MI+MP			19.30-20.30 LM2 SP / MM+AM	
						20.00-20.50 OS LYB / MP+AH	18.15-19.45 OS LYB / MP+AH	20.15-21.15 LM1 LYB / MP+AH+KK	18.45-19.45 UI LYB / MP+AH			18.30-19.30 RAK NOB / JS+SK	17.30-18.15 RAK NOB / JS+SK
												19.00-20.00 RAK CMB / JM+NK	17.45-18.45 RAK CMB / JM+NK

16.00-17.00 KEM
ML vapaavuoro / VP