

OLK ML harjoituslista

viikko: 12

17.maaliskuu maanantai		18.maaliskuu tiistai		19.maaliskuu keskiviikko		20.maaliskuu torstai		21.maaliskuu perjantai		22.maaliskuu lauantai		23.maaliskuu sunnuntai	
MP vp jää	oheinen	MP vp jää	oheinen	MM vp jää	MP vp oheinen	MP vp jää	oheinen	MP vp jää	oheinen	jää	oheinen	jää	oheinen
				6.45-7.45 RAK ML tekniikka / VP+SOK						9.30-10.15 HH TK / Kilpailvajoukkue info 10.30-11.15 HH TK / MP Kehitysyhmä info 11.15-12.15 RAK AB / MM+MP		7.45-8.45 LM2	
16.00-17.00 KEM ALB / RT+MM+LO	17.15-18.00 KEM ALB / RT+LO			9.15-10.15 LM OSUA8lk / MP		16.00-17.00 KEM AB / MM+TP+NK	17.15-18.00 KEM AB kh / NK			12.30-13.30 RAK AB / MM+MP	13.45-14.30 RAK AB / MM+MP		
16.00-16.50 OS		16.15-17.15 LM2 ALB / RT+LO	17.45-18.45 RAK ALB kunto / NK?+LO	16.15-17.15 LM2 TA/TP+KK	17.45-18.30 RAK TA/TP+KK					9.15-10.15 OS MT / VP+HH	10.15-11.00 OS MT / VP+HH		
17.00-17.50 OS AB / MM+NK		17.30-18.15 LM2 TK / RT+MM Kehitysyhmä info		16.30-17.15 LM2 MT / VP+HH	17.45-18.30 RAK/uiko MT / VP+HH	17.00-17.30 RAK SP / RT+MM				9.30-10.15 OS TA/TP+KK	10.30-11.15 OS TA/TP+KK		16.00-16.45 RAK fysio 1/2 / JM
17.50-18.50 OS AB / MM+NK		18.15-19.45 LM2 SP / RT+MM	20.00-20.45 RAK fysio 1/2/3 / JM			17.45-18.45 RAK SP / RT+MM	19.00-20.30 RAK SP kehonhuolto / MM+ SP / (RT)+MM+AM	19.45-20.45 RAK SP / (RT)+MM+AM	18.00-19.30 RAK SP lajitaito/ohjelma / MM	10.30-11.30 OS CMB / NK+JM	11.45-12.45 OS CMB / NK+JM	18.30-19.30 LM1 AB / MM+TP	17.00-18.00 RAK AB / MM
19.00-20.30 RAK SP / RT+(MM)+SH	18.15-18.45 RAK SP ohjelma / RT			18.45-19.45 LM2 CMB / JM+PM+JS	17.15-18.15 RAK CMB / JM+PM	19.00-19.50 OS		19.00-20.00 LM1 ALB / (RT)+LO+VP	17.00-18.30 RAK ALB voikka / Mi+RT	11.45-12.45 OS ALB / RT+VP	14.45-15.00 OS ALB / RT+VP	18.00-19.00 LM2 SP / RT+AM	16.15-17.30 RAK SP kunto / JM+RT
		20.15-21.15 RAK AB / MM+TP	18.45-20.00 RAK AB kunto / JM+NK	19.00-20.00 LM1		19.50-20.50 OS		20.15-21.15 LM1		19.50-20.50 KEM ML TEK / MP+VP			
		21.30-22.30 RAK CB / MV+AM	20.15-21.15 RAK CB / MV+AM	21.30-22.30 RAK TEK / VP+SOK?						20.00-21.00 KEM TEK / SOK		18.30-20.00 RAK CMB / MP+JM+NK	17.15-18.15 RAK CMB / JM+NK