

OLK ML harjoituslista

viikko: 13

24.maalis maanantai		25.maalis tiistai		26.maalis keskiviikko		27.maalis torstai		28.maalis perjantai		29.maalis lauantai		30.maalis sunnuntai	
jää		jää		MM+RT vp jää		jää		jää		Klo 16.00 valkkupalis Raatti jää		MP vp jää	
oheinen		oheinen		oheinen		oheinen		oheinen		oheinen		oheinen	
				6.45-7.45 RAK ML tekniikka / MP+VP+SOK						8.00-9.15 HH NEB / MP+MM+AH	9.30-10.15 HH NEB / MP+MM	7.45-8.45 LM2 ALB kokelujää / RT+VP	9.15-10.45 OH ALB/RT+VP
				9.15-10.15 LM OSUA81k / MP						9.30-10.15 HH TK /			
										10.30-11.15 HH TK / MP			
										12.15-13.30 RAK CMB / NK+JM	13.45-14.45 RAK CMB / NK+JM		
16.00-17.00 KEM NEB / MP+AH+VP	17.15-18.00 KEM NEB / MP+AH					16.00-17.00 KEM NOB / JS+SK	17.15-18.00 KEM NOB / JS+SK			9.00-9.00 OS NOB / JS+H	9.15-10.00 OS NOB / JS+H		
16.00-16.50 OS ALB / RT+MM		16.15-17.15 LM2 ALB / RT+MP+LO	17.45-18.45 RAK ALB kunto / MP+LO	16.15-17.15 LM2 TA / TP+KK	17.45-18.30 RAK/uiko TA / TP+KK					9.15-10.15 OS MT / VP+HH	10.15-11.00 OS MT / VP+HH		16.00-16.45 RAK fyiso 1/2 / JM
17.00-17.50 OS ALB / RT+MM		17.30-18.15 LM2 TK / MM+RT		16.30-17.15 LM2 MT / VP+HH	17.45-18.30 RAK/uiko MT / VP+HH		16.30-17.30 RAK SP / RT+MM			9.30-10.15 OS TA / TP+KK	10.30-11.15 OS TA / TP+KK	18.30-19.30 LM1 AB / MM+TP	17.00-18.00 RAK AB / MM
17.50-18.50 OS AB / MM+NK+(MP)	19.00-20.00 OS AB kh+liikkuvuus / NK+MP	18.15-19.45 LM2 SP / RT+MM	20.00-20.45 RAK fyiso 1/2/3 / JM			17.45-18.45 RAK SP kokelujää / RT+MM+MS	19.00-19.30 RAK SP kehonhuolto / MM+RT	19.45-20.45 RAK SP / MM+RT	19.00-19.30 RAK SP lajitaito / MM	10.30-11.30 OS AB / MM+NK		18.00-19.00 LM2 SP / RT+AM	16.15-17.30 RAK SP kunto / JM+RT?
19.00-20.00 RAK SP / RT+MM+SH	18.15-18.45 RAK SP ohjelma / RT			18.45-19.45 LM2 CMB / JM+NK+JS	17.15-18.15 RAK CMB / JM+JS	19.00-19.50 OS NEB kokelujää / MP+AH+HH	18.00-18.45 OS NEB / MP+AH	19.00-20.00 LM1 ALB / (RT)+LO+VP	17.00-18.30 RAK ALB voikka / MB+RT	11.45-12.45 OS AB / MM+MP	13.00-14.00 OS AB lajitaito / MM	19.15-20.15 LM2 SP / AM+MM	
20.15-21.15 RAK VB kokelujää / VP+RT	21.15-21.45 RAK VB / VP+RT	20.15-21.15 RAK AB / MM+MP	18.45-20.00 RAK AB kunto / JM+NK	19.00-20.00 LM1 LYB / MP+AH	17.30-18.30 RAK LYB / MP+AH	19.50-20.50 OS AB kokelujää / MM+MP+RT		20.15-21.15 LM1 LYB kokelujää / MP+AH+KK	18.45-19.45 RAK LYB / MP+AH	13.00-14.00 OS LYB / MP+AH	14.15-15.45 OS LYB / MP+AH	18.30-18.15 RAK kokelujää Comsuhiin / NK+JS+JM	17.30-18.15 RAK CMB+NOB kunto / JM+NK+JS
		21.30-22.30 RAK CB kokelujää / MV+AM	20.15-21.15 RAK CB / MV+AM	21.30-22.30 RAK TEK / MP+VP						19.50-20.50 KEM ML TEK / MP+VP	20.00-21.00 KEM TEK / SOK	19.15-20.00 RAK kokelujää Galaxyihin / NK+JM+RT	