

OLK ML harjoituslista

viikko: 2

6.tammi maanantai		7.tammi tiistai		8.tammi keskiviikko		9.tammi torstai		10.tammi perjantai		11.tammi lauantai		12.tammi sunnuntai	
jää	oheinen	jää	oheinen	MM vp jää	RT vp oheinen	jää	oheinen	MP vp jää	oheinen	jää	oheinen	LYB jää	Loppi-ice/MP+AH MM vp oheinen
8.00-9.00 OS CMB / JM+NK+AH				6.45-7.45 RAK ML TEK / ??						7.45-8.45 HH NEB / MM+HH	9.00-10.00 HH NEB / MM+HH		
9.15-10.15 OS CMB / JM+NK+AH	10.30-11.30 OS CMB / JM+NK			9.15-10.15 LM OSUA8ik / MP						8.45-9.15 HH LYB / MP+AH			
11.00-12.00 HH NOB / JS+R	12.15-13.00 RAK NOB / JS+R									9.30-10.15 HH TK			
12.15-13.45 LM1 AB / MM+MP	14.00-15.30 LM AB / MM+MP									10.30-11.15 HH TK			
						16.00-17.00 KEM NOB / MP+AH+IS+SK	17.15-18.00 KEM NOB / AH+IS+SK			8.00-9.00 OS NOB / JS+R	9.15-10.00 OS NOB / JS+R		
16.00-17.00 KEM NEB / MP+AH+HH	17.15-18.00 KEM NEB / AH+HH	16.15-17.15 LM2 ALB / RT+MP+LO	17.45-18.45 RAK ALB kunto / MP+LO	16.15-17.15 LM2 TÄ / TP+KK	17.45-18.30 RAK TÄ / TP+KK					9.15-10.15 OS MT / VP+LO	10.30-11.15 OS MT / VP+LO		
16.00-16.50 OS ALB / VP+LO		17.30-18.15 LM2 TK		16.30-17.15 LM2 MT / VP+HH	17.45-18.30 RAK MT / VP+HH	17.00-17.30 RAK SP / RT+MM				9.30-10.15 OS TÄ / TP+KK	10.30-11.15 OS TÄ / TP+KK		
17.00-17.50 OS ALB / VP+LO		18.15-19.45 LM2 SP / RT+MM+AM	16.45-17.45 RAK SP kunto / JM+NK			17.45-18.45 RAK SP / RT+MM	19.00-20.30 RAK SP kehonhuolto / RT	19.45-20.45 RAK AB / MM+TP	18.00-19.30 RAK AB / MM+TP	10.30-11.30 OS ALB / RT+MM	11.45-12.45 OS ALB / RT+LO		
18.00-18.50 OS LYB / MP+KK	19.00-20.00 OS LYB / MP+KK			18.45-19.45 LM2 CMB / JM+NK+PM	17.15-18.15 RAK CMB / JM+PM	19.00-19.50 OS AB / MM+NK+MP	17.45-18.45 OS AB / NK+MP	19.00-20.00 LM1 SP / RT+AM	17.30-18.30 UI SP / RT	11.45-12.45 OS AB / MM+TP+NK	13.00-14.00 OS AB kh / NK+TP		
19.00-20.30 RAK SP / MM+SH	17.45-18.45 RAK SP ohjeima / MM	20.15-21.15 RAK AB / MM+MP+TP	18.45-20.00 RAK AB kunto / JM+NK	19.00-20.00 LM1 LYB / MP+AH+KK	17.00-18.30 RAK LYB / MP+AH			20.15-21.15 LM1 SP / RT+AM		13.00-14.00 OS SP / RT+MM	14.15-15.45 OS SP / RT+MM	18.30-19.15 RAK ALB / RT+VP	16.45-18.15 RAK ALB / MI+RT
		21.30-22.30 RAK CB / 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 / MM		19.15-20.00 RAK CMB / JM+NK	17.45-18.45 RAK CMB / JM+NK
										20.00-21.00 KEM TEK / SOK			