

OLK ML harjoituslista

viikko: 45

4.marras maanantai		5.marras tiistai		6.marras keskiviikko		7.marras torstai		8.marras perjantai SP+AB+LYB+NEB vapaa vkp		9.marras lauantai MP kisavp		10.marras sunnuntai MP vp	
jää	oheinen	jää	oheinen	jää	oheinen	jää	oheinen	MM vp jää	oheinen	RT vp jää	oheinen	jää	oheinen
				6.45-7.45 RAK ML tekniikka / MP+VP+SOK						8.00-9.15 HH		7.45-8.45 LM2	9.15-10.00 OH
				9.15-10.15 LM OSUA Bk / MP						9.30-10.15 HH TK / LO+AH+SoK			
										10.30-11.15 HH TK / MM			
										11.15-13.30 RAK CMB / JM+NK+MM			
16.00-17.00 KEM NEB / MP+AH+VP	17.15-18.00 KEM NEB / AH+VP					16.00-17.00 KEM NOB / JS+SK+MP	17.15-18.00 KEM NOB / JS+SK			12.30-13.30 RAK CMB / JM+NK+MM	13.45-14.45 RAK CMB / JM+NK		
16.00-16.50 OS ALB / RT+MM+LO		16.15-17.15 LM2 ALB / RT+MP+LO	17.45-18.45 RAK ALB kunto / MP+LO	16.15-17.00 LM2 TÄ / TP+KK	17.30-18.15 RAK TÄ / TP+KK								
17.00-17.50 OS ALB / RT+MM+LO		17.30-18.15 LM2 TK / MM+TP+RT+HR+VP+AH		16.30-17.15 LM2 MT / VP+HH	17.45-18.30 RAK MT / VP+HH		17.00-17.30 RAK SP / RT+MM			8.00-9.00 OS		18.30-19.30 LM1 NOB / JS+SK	17.15-18.00 RAK NOB / JS+SK
18.00-18.50 OS CMB / JM+NK+RT	19.00-20.00 OS CMB / JM+NK	18.15-19.45 LM2 SP / RT+MM	20.00-21.00 RAK SP kunto / JM+NK		16.45-18.15 RAK AB / MM+NK	17.45-18.45 RAK SP / RT+MM	19.00-20.30 RAK SP kehonhuolto / RT	19.45-20.45 RAK		9.15-10.15 OS TÄ / TP+KK	10.30-11.15 OS TÄ / TP+KK	18.00-19.00 LM2 ALB / RT+MM	16.30-17.30 RAK ALB / RT+MM
19.00-20.00 RAK LYB / MP+AH+MM	17.45-18.45 RAK LYB / MP+(AH)			18.45-19.45 LM2 SP+AB / MM+AM+NK	16.45-18.15 RAK SP / RT+AM	19.00-19.50 OS NEB / MP+AH+HH	18.00-18.45 OS NEB / MP+AH	19.00-20.30 LM1 ALB / RT+MP	17.00-18.30 UI ALB voikka / MI+RT	10.30-11.30 OS MT / VP+HH	11.45-12.30 OS MT / VP+HH	19.15-20.15 LM2 ALB / RT+MM	
20.15-21.15 RAK LYB / MP+AH+MM		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	17.00-18.30 RAK LYB / MP+AH	19.50-20.50 OS AB / MM+MP+NK	18.35-19.35 OS AB / MM+NK	20.15-21.15 LM1		11.45-12.45 OS NOB / JS+R		18.30-20.00 RAK CMB / JM+NK	17.15-18.15 RAK CMB / JM+NK
		21.30-22.30 RAK CB / MV+AM	20.15-21.15 RAK CB / MV+AM	21.30-22.30 RAK TEK / MP+VP						13.00-14.00 OS NOB / JS+R	14.15-15.00 OS NOB / JS+R		