

OLK ML harjoituslista

viikko: 47

18.marras maanantai		19.marras tiistai		20.marras keskiviikko		21.marras torstai		22.marras perjantai		23.marras lauantai		24.marras sunnuntai	
jää	oheinen	jää	oheinen	MM vp RT vp jää	RAK peli oheinen	jää	oheinen	1.vk ALB / RT+LO, LYB / MP+KK, CB / MV+AM jää	oheinen	1.vk CMB / JM+NK jää	RAK peli oheinen	MP vp jää	oheinen
				6.45-7.45 RAK ML tekniikka / VP+MP+SOK				8.15-9.15 HH CB / MV+AM		8.45-9.15 HH CMB / JM+NK		7.45-8.45 LM2	
				9.15-10.15 LM OSUA 8ik / MP				10.45-11.45 HH LYB / MP+KK		9.30-10.15 HH TK / SoK			
								8.30-9.30 OS ALB / RT+LO		10.30-11.15 HH TK / MP			
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			8.00-9.00 OS NOB / JS+R	9.15-10.00 OS NOB / JS+R		
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	17.15-18.00 ulko TÄ / TP+KK					9.15-10.15 OS TÄ / TP+PM	10.30-11.15 OS TÄ / TP+PM		
17.00-17.50 OS ALB / RT+MM+LO		17.30-18.15 LM2 TK / MM+TP+RT+R+VP+AH		16.30-17.15 LM2 MT / VP+HH	17.30-18.15 ulko MT / VP+HH		17.00-17.30 RAK SP / RT+MM			10.30-11.30 OS MTÄ / JS+SK	11.45-12.30 OS MTÄ / JS+SK	18.30-19.30 LM1 AB / MM+TP	16.30-18.00 RAK AB ohjelma / MM+TP
17.50-18.50 OS AB / MM+NK+MP	19.00-20.00 OS AB kh+hiikkuvuus / NK	18.15-19.45 LM2 SP / RT+MM+AM				17.45-18.45 RAK SP / RT+MM+MS	19.00-20.30 RAK SP kehonhuolto / RT	19.45-20.45 RAK SP / SH+JM	18.00-19.30 UI SP kunto / JM+SH	11.45-12.45 OS AB / TP+R		18.00-19.00 LM2 SP / RT+AM	16.30-17.30 RAK SP / RT
19.00-20.30 RAK SP / RT+(MM)	18.15-18.45 RAK SP ohjelma / RT			18.45-19.45 LM2 CMB / JM+NK+PM	17.15-18.15 CMB / JM+PM	19.00-19.50 OS NEB / MP+AH+HH	18.00-18.45 OS NEB / MP+AH	19.00-20.00 LM1		13.00-14.00 OS AB / TP+R		19.15-20.15 LM2 SP / RT+MM+AM	
20.30-21.15 RAK LYB / MP+KK	19.15-20.15 RAK LYB / MP+KK	20.15-21.15 RAK AB / MM+MP	18.45-20.00 RAK AB kunto / NK+MP	19.00-20.00 LM1 LYB / MP+AH+KK	17.30-18.30 LYB / MP+AH	19.50-20.50 OS AB / MM+MP+NK	18.35-19.35 OS AB / NK+(MM)	20.15-21.15 LM1 TEK / VP+SoK				18.30-19.15 RAK NOB / JS+SK	17.30-18.15 RAK NOB / JS+SK
		21.30-22.30 RAK CB / MV+AM	20.15-21.15 RAK CB / MV+AM									19.15-20.00 RAK NEB / AH+HH	18.15-19.00 RAK NEB / AH+HH