

OLK ML harjoituslista

viikko: 48

25.marras maanantai		26.marras tiistai		27.marras keskiviikko		28.marras torstai		29.marras perjantai		30.marras lauantai		1.joulu sunnuntai	
jää	oheinen	jää	oheinen	MM vp jää	RT vp oheinen	jää	oheinen	MP vp jää	oheinen	Uplakers ALB/ jää	RT+LO NEB/ oheinen	MP+VP NOB/ jää	JS+SK oheinen
				6.45-7.45 RAK ML tekniikka /MP+VP+SOK						7.45-8.45 HH CMB /JM+NK	9.00-10.00 RAK CMB /JM+NK		
				9.15-10.15 LM OSUA8ik / MP						8.45-9.15 HH NEB /MP+VP			
	17.00-19.00 paikka? NOB /JS+SK									9.30-10.15 HH TK /LO+AH+Sok			
										10.30-11.15 HH TK /			
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 MT /HH+MM	9.15-10.00 OS MT /HH+MM		
16.00-16.50 OS ALB / RT+MM+LO		16.15-17.15 LM2 ALB / RT+LO+MP	17.45-18.45 RAK ALB / MP+LO	16.15-17.00 LM2 TÄ /TP+KK	17.30-18.15 RAK TÄ /TP+KK					8.00-9.00 OS TÄ /TP+KK	9.15-10.00 OS TÄ /TP+KK		16.00-16.45 RAK fysio 1/2 /JM
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			9.15-10.00 OS ALB /RT		18.30-19.30 LM1 AB /MM+TP	17.00-18.00 RAK AB ohjelma /MM
17.50-18.50 OS AB /MM+NK+(MP)	19.00-20.00 OS AB kh+hiikkuvuus /NK+MP	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+MS	19.00-20.30 RAK SP kehonhuolto / (MM)+RT	19.45-20.45 RAK SP / (RT)+MM+AM	18.00-19.30 UI peillisali SP ohjelma /MM	10.00-10.45 OS NOB /JS+SK		18.00-19.00 LM2 SP / AM+SH?	16.15-17.30 RAK SP kunto /JM+NK
19.00-20.30 RAK SP / RT+(MM)+SH?	18.15-18.45 RAK SP laji / RT			18.45-19.45 LM2 CMB /JM+NK+PM	17.15-18.15 RAK CMB /JM+PM	19.00-19.50 OS NEB /MP+AH+HH	18.00-18.45 OS NEB /MP+AH	19.00-19.45 LM1 ALB / RT+LO+VP	17.45-18.45 lm/ulko ALB /RT+LO	11.00-12.45 OS AB /MM+NK	13.00-14.00 OS AB lajitaiteo /MM+NK	19.15-20.15 LM2 SP / (MM)+AM+SH?	
		20.15-21.15 RAK AB /MM+TP+MP	18.45-20.00 RAK AB kunto /JM+NK	19.00-20.00 LM1 LYB /MP+AH+MS	17.30-18.30 RAK LYB /MP+AH	19.50-20.50 OS AB /MM+MP		20.15-21.15 LM1 LYB /AH+KK	18.15-19.45 RAK LYB /AH+KK	13.00-14.00 OS LYB /AH+KK	14.15-15.15 OS LYB /AH+KK		18.30-20.00 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									17.15-18.15 RAK CMB /JM+NK