

OLK ML harjoituslista

viikko: 5

27.tammi maanantai		28.tammi tiistai		29.tammi keskiviikko		30.tammi torstai		31.tammi perjantai		1.helmi lauantai		2.helmi sunnuntai	
jää	oheinen	jää	oheinen	MM vp jää	RT vp oheinen	jää	oheinen	jää	RAK peli oheinen	jää	oheinen	MP vp jää	oheinen
				6.45-7.45 RAK ML tekniikka / MP+VP+SoK						8.00-9.15 HH AB / MM+NK+MP	9.30-11.00 HH AB / MM+NK	7.45-8.45 LM2 ALB+NEB preppaus / RT+MM	9.15-10.45 OH ALB / RT+MM
				9.15-10.15 LM OSUA Bik / MP						9.30-10.15 HH TK			
										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+MP	17.15-18.00 KEM NOB / JS+SK			11.15-13.30 RAK SP / SH+MS AB / MM+NK ALB / RT+LO NEB / MP+HH MTÄ+TÄ / VP+TP	SYNCHROGAALA CB / MV+AM LYB / AH+KK CMB / JM+PM 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	17.30-18.15 RAK TÄ / TP+KK								16.00-16.45 RAK fysio 1/2 / JM
17.00-17.50 OS AB+al b / MM+NK		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							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	19.00-20.30 RAK SP / MM+RT					18.00-19.00 LM2 SP / RT+AM	16.15-17.30 RAK SP kunto / JM+NK
19.00-20.30 RAK SP / RT+(MM)+SH	17.15-18.45 RAK SP ohjelma / 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	19.00-20.00 LM1 ALB / RT+MM+VP	17.00-18.30 UI ALB / RT+MM			19.15-20.15 LM2 SP+AB b / RT+AM+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+KK	17.30-18.30 RAK LYB / MP+AH			20.15-21.15 LM1 LYB / MP+AH+KK	18.45-19.45 UI LYB / MP+AH	19.50-20.50 KEM ML TEK / MP+VP		18.30-19.30 RAK NOB / JS+SK	17.30-18.15 RAK NOB / JS+SK
		21.30-22.30 RAK CB / MW+AM	20.15-21.15 RAK CB / MW+AM	21.30-22.30 RAK TEK / MP+VP						20.00-21.00 KEM TEK / SOK		19.00-20.00 RAK CMB / JM+NK	18.00-19.00 RAK CMB / JM+NK