

OLK ML harjoituslista

Viikko: 32

4. elo maanantai		5. elo tiistai		6. elo keskiviikko		7. elo torstai		8. elo perjantai		9. elo lauantai		10. elo sunnuntai	
jää	oheinen	jää	oheinen	MM vp jää	RT vp oheinen	jää	RT vp oheinen	GLB leiri / NK+PM jää	ST vp oheinen	ST+MM vp jää	GLB leiri / NK+PM oheinen	GLB leiri / NK+PM jää	oheinen
9.00-10.00 OS AB/MM+ST	10.15-11.15 OS AB/MM+ST	9.00-10.00 OS AB/MM+ST	10.15-11.15 OS AB/MM+ST	6.45-7.45 RAK						7.30-8.30 HH		7.45-8.45 LM2 NEB/ST+HH	9.00-9.45 LM NEB/ST+HH
12.00-13.00 OS AB/MM+ST		12.00-13.00 OS AB/MM+ST		9.15-10.15 LM OSUA2/ST						8.45-9.45 HH TÄ/TP+LO+PM	10.00-10.45 RAK TÄ/TP+LO		
13.15-14.15 OS AB/MM+ST		13.15-14.15 OS AB/MM+ST								10.00-11.00 HH MTÄ/VP+HH+PM	11.15-12.00 RAK MTÄ/VP+HH		
16.00-17.00 KEM NEB/ST+AH	17.15-18.00 KEM NEB/ST+AH					16.00-17.00 KEM CMB/ST+JS+SHI	17.15-18.15 KEM CMB/JS+SHI			11.15-12.15 RAK ALB/RT+LO		17.30-18.30 LM2 AB/MM+TP	15.30-17.00 RAK AB kunto / NK+MM
16.00-16.50 OS ALB/RT+LO		16.15-17.15 LM2 ALB/RT+VP	15.00-16.00 LM ALB/RT+VP	16.15-17.00 LM2 MTÄ/VP+HH+PM						12.30-13.30 RAK ALB/RT+LO	13.45-14.45 RAK ALB/RT+LO	18.45-19.45 LM2 AB/MM+TP	
17.00-17.50 OS ALB/RT+LO	18.00-19.00 OS ALB/RT+LO	17.30-18.30 LM2 ALB/RT+VP		16.30-17.15 LM2 TÄ/TP+LO+PM		17.45-18.45 RAK ALB/LO+LK	16.30-17.30 RAK ALB/LK+LO			8.00-9.00 OS		18.30-20.00 RAK SP/RT+AM+(MM?)	16.45-18.15 RAK SP kunto / NK+RT
18.00-18.50 OS GLB/NK+PM	19.00-20.00 OS GLB/NK+PM	18.45-19.45 LM2 SP/RT+MM+SH	17.30-18.30 LM SP/MM	19.00-20.00 LM1 GLB/NK+PM+ST	17.00-18.15 RAK GLB/NK+PM	18.00-18.50 OS NEB/ST+VP	17.00-17.45 OS NEB/ST+VP			9.15-10.15 OS CMB/JS+R		18.30-19.30 LM1 CMB/ST+JS	17.00-18.00 RAK CMB/ST+JS
19.00-20.00 RAK SP/RT+MM	17.45-18.45 RAK SP/MM	20.00-21.00 LM2 SP/RT+MM+SH		20.15-21.15 RAK LYB/AH+SK+ST	19.00-20.00 RAK LYB/AH+SK	19.00-19.50 OS AB/MM+NK+ST	17.45-18.45 OS AB/MM+NK	19.00-20.00 LM1 SP/RT+MM	17.00-18.30 RAK SP/RT+MM	10.30-11.30 OS CMB/JS+R	11.45-12.45 OS NEB/VP+HH		
20.15-21.15 RAK SP/RT+MM		20.15-21.15 LM1 LYB/AH+SK	19.00-20.00 LM LYB/AH+SK	21.30-22.30 RAK LYB/AH+SK+ST		20.00-20.50 OS AB/MM+NK+ST		20.15-21.15 LM1 SP/RT+MM		13.00-14.00 OS NEB/VP+HH			
		21.30-22.30 RAK CB/MV+AM	20.15-21.15 RAK CB/MV+AM							19.50-21.00 KEM LYB/AH+SOK	18.30-19.30 KEM LYB/AH+SOK		