

OLK ML harjoituslista

viikko: 11 JM loma

10.maalis maanantai		11.maalis tiistai		12.3 keskiviikko		13.3 torstai		14.3 perjantai		15.3 lauantai		16.3 sunnuntai	
jää	oheinen	MP vp jää	oheinen	ML Info 16.15 LM /MP+MM, RT vp jää	oheinen	jää	oheinen	MM vp LYB / MP+AH jää	NOB / JS+R NEB / VP+HH oheinen	jää	O5 turnaus oheinen	jää	oheinen
				6.45-7.45 RAK ML tekniikka / MP+VP+SOK						8.00-8.30 HH NEB / MP+AH			
				9.15-10.15 LM OSUA BK / MP						8.30-9.15 HH LYB / MP+AH			
										9.30-10.15 HH TK		7.45-8.45 LM2 TA / TP+RT	9.15-10.00 RAK TA / TP+RT
										10.30-11.15 HH TK		7.45-8.45 LM2 MT / VP+HH	9.15-10.00 RAK MT / VP+HH
16.00-17.00 KEM NEB / MP+AH+RT	17.15-18.00 KEM NEB / MP+AH					16.00-17.00 KEM NOB / JS+SK	17.15-18.00 KEM NOB / JS+SK			9.00-10.00 LM2 AB / MM+RT	10.30-12.00 RAK AB / MM+RT		
16.00-16.50 OS AB / MM+NK		16.15-17.15 LM2 NOB / JS+SK+MM	17.45-18.30 RAK NOB / JS+SK	16.15-17.00 LM2 TA / TP	17.30-18.15 RAK/ulko TA / TP+MM								16.00-16.45 RAK fysio 1/2 / JM
17.00-17.50 OS AB / MM+NK	18.00-19.00 OS AB kehitys / NK+(MP)	17.30-18.15 LM2 TK / MM+RT		16.30-17.15 LM2 MT / VP+HH	17.45-18.30 RAK/ulko MT / VP+HH							18.30-19.30 LM1 AB / MM+TP	17.00-18.00 RAK AB ohjelma / MM
		18.15-19.45 LM2 SP / RT+MM	16.45-17.45 RAK SP kurto / NK			17.45-18.45 RAK SP / RT+MM+MS	19.00-20.30 RAK SP kehontuotto / MM+RT	19.45-20.45 RAK LYB / MP+AH+MS	18.00-19.30 RAK LYB / MP+AH			18.00-19.00 LM2 SP / RT+AM	16.45-17.30 RAK SP fysio 1/2/3 / JM
19.00-20.30 RAK SP / RT+MM+SH	17.45-18.45 RAK SP / RT+(MM)					19.00-19.50 OS NEB / MP+AH+HH	18.00-18.45 OS NEB / MP+AH	19.00-20.00 LM1 NOB / JS+SK				19.15-20.15 LM2 SP / RT+AM+(MM)	
		20.15-21.15 RAK AB / MM+NK+RT	18.45-20.00 RAK AB kurto / NK	19.00-20.00 LM1 LYB / MP+AH+MM	17.30-18.30 RAK LYB / MP+AH	19.50-20.50 OS AB / MM+MP		20.15-21.15 LM1 SP / RT+AM	18.45-19.45 RAK SP luj / RT	19.50-20.50 KEM ML TEK / MM			
				21.30-22.30 RAK TEK / MP+VP						20.00-21.00 KEM TEK / SOK			