

OLK ML harjoituslista

viikko: 36

2.syys maanantai		3.syys tiistai		4.syys keskiviikko		5.syys torstai		6.syys perjantai		7.syys lauantai		8.syys sunnuntai	
jää	oheinen	jää	oheinen	jää	oheinen	jää	oheinen	jää	oheinen	RT vp jää	TK koulutus oheinen	MP+MM vp jää	CB liminka 12-15 oheinen
				6.45-7.45 RAK ALB / RT+MM+MP						7.30-8.30 HH NEB / MP+MM+VP	9.30-10.15 HH NEB / MP+VP		
				9.15-10.15 LM OSUA SIK / MP						8.30-9.15 HH MT / VP+HH	10.30-11.15 OS MT / VP+HH		
										8.30-9.15 HH TÄ / TP+KK	10.30-11.15 OS TÄ / TP+KK		
										8.45-11.30 TK Ilmot / MM 9.30-10.15 HH TK /			
16.00-17.00 KEM CMB / JM+NK+RT	17.15-18.15 KEM CMB / JM+NK					16.00-17.00 KEM NOB / JS+SK	17.15-18.00 KEM NOB / JS+SK			10.30-11.15 HH TK / MP			
16.00-17.00 OS NEB / MP+AH+MM	17.15-18.00 OS NEB / MP+AH	16.15-17.15 LM2 NOB / JS+HR+MM	17.45-18.30 RAK NOB / JS+HR	16.30-17.15 LM2 TÄ+CMB / TP+KK+JM	17.45-18.30 RAK/ulko TÄ / TP+KK					10.00-11.00 RAK NOB+LYB / JS+AH+R	11.15-12.00 RAK NOB / JS+R		
17.00-17.50 OS AB / MM+NK	18.00-19.00 OS AB kh+liikkuvuus / NK+(MM)	16.45-17.45 TK Ilmot / MP 17.30-18.15 LM2 TK / RT+MM		16.30-17.15 LM2 MT+CMB / VP+HH+NK	17.45-18.30 RAK/ulko MT / VP+HH		16.00-17.30 RAK ALB kunto / MP+RT				11.15-12.15 RAK LYB / MP+AH		
18.00-18.50 OS LYB / MP+AH	19.00-20.00 OS LYB / MP+AH	18.15-19.45 LM2 SP / RT+MM	20.00-21.00 RAK SP kunto / JM+NK		17.45-18.45 RAK/ulko CMB / JM+NK	17.45-18.45 RAK SP yksitaito / ML+RT+MM	19.00-20.30 RAK SP kh+liikkuvuus / RT	19.45-20.45 RAK LYB / MP+AH	18.00-19.30 RAK LYB / MP+AH				
19.00-20.00 RAK SP+ALB / RT+MM+SH	17.45-18.45 RAK ALB / RT			19.00-20.00 LM1 AB / MM+MP+TP	17.00-18.30 RAK AB / MM+MP	19.00-19.50 OS NEB+AB / MM+MP+AH+NK	18.00-18.45 OS NEB / MP+AH	19.00-20.00 LM1 ALB / RT+MM+LO	17.30-18.30 RAK ALB voikka / MI+RT				
20.15-21.15 RAK SP / RT+MM+SH		20.15-21.15 RAK AB / MM+MP+RT	18.45-20.00 RAK AB kunto / JM+NK	20.15-21.15 LM1 SP / RT+AM+MM	18.15-19.45 RAK SP / RT+AM	19.50-20.50 OS AB / MM+MP+NK		20.15-21.45 LM Valkkupalis				18.30-19.15 RAK ALB / RT+VP	17.15-18.15 RAK ALB / RT+VP
		21.30-22.30 RAK CB / MV+AM	20.15-21.15 RAK CB / MV+AM	21.30-22.30 RAK TEK / MP+VP								19.15-20.00 RAK CMB / JM+NK	18.00-19.00 RAK CMB / JM+NK