

OLK ML harjoituslista

viikko: 43

21.10. maanantai		22.10. tiistai		23.10. keskiviikko		24.10. torstai		25.10. perjantai		26.10. lauantai		27.10. sunnuntai	
jää	oheinen	jää	oheinen	MM vp jää	RAK peli oheinen	jää	oheinen	jää	oheinen	jää	oheinen	RAK peli jää	MP vp oheinen
8.00-9.00 OS LYB / MP+AH				6.45-7.45 RAK ML tekniikka / MP+VP+SoK				8.00-9.00 OS ALB / RT+MP	9.15-10.00 OS ALB / RT+MP	8.00-9.15 HH CMB / JM+NK	9.30-10.15 RAK CMB / JM+NK	7.45-8.45 LM2 NOB / JS+R	9.15-10.00 OH? NOB / JS+R
9.15-10.15 OS LYB / MP+AH	10.30-11.15 OS LYB / MP+AH	9.30-11.00 LM1 LYB / MP+AH	11.15-12.15 LM LYB / MP+AH					9.15-10.15 OS CMB / JM+NK	10.30-12.00 OS CMB / JM+NK	9.30-10.15 HH TEK / SoK		7.00-8.00 RAK AB / MM+NK	
		12.45-13.45 LM1 LYB / MP+AH						10.30-11.30 OS ALB / RT+MP+LO		10.30-11.15 HH CMB / JM+NK+PM	11.30-12.15 RAK CMB / JM+NK	8.00-9.00 RAK AB / MM+NK	9.15-10.45 RAK AB / MM+NK
11.45-12.45 OS LYB / MP+AH				12.45-13.30 LM2 NEB / MP+AH				11.45-12.45 OS ALB / RT+MP+LO		9.15-10.15 OS NOB / JS+SK		9.15-10.15 RAK CB / MV+AM	
13.00-14.00 OS LYB / MP+AH				13.45-14.30 LM2 NEB / MP+AH	15.00-15.45 LM NEB / MP+AH	16.00-17.00 KEM AB / MM+MP+NK	17.15-18.15 KEM AB / MM+MP	13.00-14.00 OS CMB / JM+NK+PM		10.30-11.30 OS NOB / JS+SK	11.45-12.30 OS NOB / JS+SK	10.30-12.00 RAK CB / MV+AM	
16.00-17.00 KEM NEB / MP+VP+HH	17.15-18.00 KEM NEB / MP+VP	16.15-17.15 LM2 NEB / MP+VP+HH	17.45-18.30 RAK NEB / MP+HH	16.30-17.15 LM2 HIPPO / kaikki valkut						11.45-12.45 OS AB / MM+MP		13.00-14.30 OS ALB / RT+VP	
16.00-16.50 OS AB / MM+NK		17.30-18.30 LM2 SP / RT+MM+AM		18.45-19.45 LM2 ALB / RT+VP+LO	17.30-18.30 LM ALB / RT+LO					17.00- kisameikin harjoittelu			14.45-16.15 OS ALB / RT+VP
17.00-17.50 OS AB / MM+NK	18.00-19.00 OS ps AB kh / NK	18.45-19.45 LM2 SP / RT+MM+AM	20.00-20.45 RAK fysio 1/2/3 / JM	19.00-20.00 LM1 LYB / MP+AH	17.30-18.30 RAK LYB / MP+AH			19.45-20.45 RAK SP / RT+MM	18.00-19.30 UI pelisali SP ohjelma / RT+MM	14.15-15.15 OS ALB / RT+VP+LO	16.45-17.45 OS ALB / RT+VP		
						19.00-19.50 OS SP / RT+MM	17.15-18.45 OS SP ohjelma / RT+MM	19.00-20.00 LM1 NOB / JS+R	17.30-18.30 RAK NOB / JS+R	15.30-16.30 OS ALB / RT+VP+LO		18.30-19.30 LM1 CMB / JM+NK	17.00-18.00 RAK CMB / JM+NK
19.00-20.00 RAK SP / RT+MM+SH	17.15-18.45 RAK SP ohjelma / RT+MM	20.15-21.15 RAK AB / MM+MP	18.45-20.00 RAK AB kunto / JM+NK			20.00-20.50 OS SP / RT+MM		20.15-21.15 LM2 TEK / MP+VP				18.00-19.00 LM2 SP / RT+MM	16.15-17.30 RAK SP kunto / JM+NK
20.15-21.15 RAK SP / RT+MM+SH		21.30-22.30 RAK CB / MV+AM	20.15-21.15 RAK CB / MV+AM									19.15-20.15 LM2 SP / RT+MM	