

OLK ML harjoituslista

viikko: 46

11.marras maanantai		12.marras tiistai		13.marras keski- viikko		14.marras torstai		15.marras perjantai		16.marras lauantai		17.marras sunnuntai	
jää	oheinen	jää	oheinen	MM vp jää	oheinen	jää	oheinen	jää	RAK tapahtuma oheinen	RT vp jää	RAK tapahtuma oheinen	MP vp jää	RAK tapahtuma oheinen
				6.45-7.45 RAK ML tekniikka / MP+VP+SOK								7.30-8.15 LM1 NOB / JS+SOK	8.45-9.45 OH? NOB / JS+SOK
				9.15-10.15 LM OSUA 8lk / MP						8.00-9.15 HH NEB / MP+AH+HH	9.30-10.15 HH NEB / MP+HH	7.45-8.45 LM2 ALB / RT+MM	9.15-10.45 OH? ALB / RT+MM
										9.30-10.15 HH TK+TEK / LO+AH+SoK			
										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+NEB / MP+AH+JS+SOK	17.15-18.00 KEM NOB+NEB / JS+SOK			8.00-9.00 OS TA / TP+KK	9.15-10.00 OS TA / TP+KK		
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	16.30-17.15 LM2 TA / TP+KK	17.45-18.30 RAK TA / TP+KK					8.00-9.00 OS MT / VP+SOK	9.15-10.00 OS MT / VP+SOK		16.00-16.45 RAK fysio 1/2 / JM
17.00-17.50 OS CMB / JM+NK+MM	18.00-19.00 OS CMB / JM+NK	17.30-18.15 LM2 TK / MM+TP+RT+IR+VP+AH		16.30-17.15 LM2 MT / VP+HH	17.45-18.30 RAK MT / VP+HH		17.00-17.30 RAK SP / RT+MM			9.15-10.15 OS AB / MM+NK	11.45-13.15 OS ALB / MI?+LO	18.30-19.30 LM1 AB / MM+TP	17.00-18.00 RAK AB ohjelma / MM
17.50-18.50 OS AB / MM+(MP)	19.00-20.00 OS AB kh-liikkuvuus / NK	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+SMS	19.00-20.30 RAK SP kehovalto / RT			10.30-11.30 OS AB+ALB / MM+NK+VP+LO	11.45-12.45 OS AB / MM+MP	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	17.30-18.45 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		19.00-20.00 LM1 SP / RT+MM+AM	17.00-18.30 UI SP / RT+MM	11.45-12.45 OS NOB / JS+HR	13.00-14.00 OS NOB / JS+HR	19.15-20.15 LM2 SP / RT+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+SMS	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	13.00-14.00 OS LYB+CMB / MP+AH+NK+JM	14.15-15.45 OS LYB / MP+AH		
		21.30-22.30 RAK CB / MV+AM	20.15-21.15 RAK CB / MV+AM	21.30-22.30 RAK TEK / MP+VP							14.15-15.15 OS CMB / JM+NK		