

OLK ML harjoituslista

viikko: 50

9.joulu maanantai		10.joulu tiistai		11.joulu keskiviikko		12.joulu torstai		13.joulu perjantai		14.joulu lauantai		15.joulu sunnuntai	
joukkuekuvaus jää	SP kisan jälkeinen vp oheinen	jää	oheinen	jää	RAK peli oheinen	joukkuekuvaus jää	oheinen	jää	oheinen	14.12 valkkujen pikkujoulu jää	oheinen	MP vp jää	RT vp oheinen
				6.45-7.45 RAK ML tekniikka / MP+SOK+VP						8.00-9.15 HH NOB / JS+R	9.30-10.15 HH NOB / JS+R		
				9.15-10.15 LM OSUA 8lk / MP						9.30-10.15 HH TK / LO+AH+Sok			12.00-13.00 RAK SP fysio / JM
										10.30-11.15 HH TK / MP			13.00-14.00 RAK SP fysio / JM
													14.00-15.00 RAK SP fysio / JM
													15.30-16.30 RAK AB fysio / JM
16.00-16.50 OS NEB / MP+AH+MM	17.00-18.00 OS NEB / MP+AH	16.15-17.15 LM2 ALB / RT+MP+LO	17.45-18.45 RAK ALB kunto / MP+LO	16.15-17.00 LM2 TÄ / TP+KK	17.15-18.00 ulko TÄ / TP+KK					8.00-9.00 OS NEB+AB / MM+MP+TP+VP	9.15-10.00 OS NEB / MP+VP		16.30-17.30 RAK AB fysio / JM
17.00-17.50 OS ALB / RT+MM+LO		17.30-18.15 LM2 TK / MM+TP+RT+R+VP+AH		16.30-17.15 LM2 MT / VP+MM	17.30-18.15 ulko MT / VP+MM					9.15-10.15 OS AB / MM+TP	10.30-11.30 OS AB / MM		
17.50-18.50 OS ALB / RT+LO		18.15-19.45 LM2 SP / RT+MM	16.45-17.45 RAK SP kunto / JM+NK			17.45-18.45 RAK SP / RT+MM+SH7	19.00-20.30 RAK SP kehothuohto / MM+RT	19.45-20.45 RAK SP / (RT+MM+AM)	18.00-19.30 RAK SP lajitaito / MM	10.30-11.30 OS CMB+TÄ+MTA	11.45-12.45 OS CMB+TÄ+MTA		
19.00-20.00 RAK AB / MM+NK(RT)	17.45-18.45 RAK AB / (MM)+NK			18.45-19.45 LM2 CMB / JM+NK+PM	17.30-18.30 ulko CMB / JM+PM	19.00-19.50 OS NEB / MP+AH+HH	18.00-18.45 OS NEB / MP+AH	19.00-20.00 LM1 ALB / (RT)+LO+VP	17.00-18.30 UI ALB voitikka / MI+RT	JM+NK+PM+TP+VP	JM+NK+TP+VP		
20.15-21.15 RAK LYB / MP+AH+MS	19.00-20.00 RAK LYB / MP+AH	20.15-21.15 RAK AB / MM+MP+RT	18.45-20.00 RAK AB kunto / JM+NK	19.00-20.00 LM1 LYB+NOB / MP+KK+JS+S	17.45-18.45 ulko LYB / MP+JS+S(K+K)	19.50-20.50 OS AB / MM+MP		20.15-21.15 LM1 LYB / MP+AH+KK	18.45-19.45 UI LYB / MP+AH	11.45-12.45 OS SP / RT+MM		18.30-19.30 RAK NOB / JS+S	17.30-18.15 RAK NOB / JS+S
		21.30-22.30 RAK CB / MV+AM	20.15-21.15 RAK CB / MV+AM							13.00-14.00 OS SP+ALB / RT+MM+MP	14.15-15.15 OS SP+ALB / RT+MM+MP	19.00-20.00 RAK CMB / JM+NK	18.00-19.00 RAK CMB / JM+NK