

OLK ML harjoituslista

viikko: 6

3.helmi maanantai		4.helmi tiistai		5.helmi keskiviikko		6.helmi torstai		7.helmi perjantai		8.helmi lauantai		9.helmi sunnuntai	
jää	oheinen	jää	oheinen	jää	RT vp oheinen	penkkarit jää	oheinen	vanhat jää	oheinen	ALB/RT+LO LYB/MP+KK CB/MV+AM?	oheinen	Kansallisten 2.kisa jää	oheinen
				6.45-7.45 RAK ML tekniikka / MP+VP+SK						7.45-8.30 HH ALB / RT+LO		7.45-8.45 LM2 NEB / MM+JS?	9.15-10.00 OH NEB / MM+JS?
				9.15-10.15 LM OSUA Bik / MP						8.30-9.15 HH CB / MV+AM			
										9.30-10.15 HH TK	10.30-11.15 HH TK		
16.00-17.00 KEM NEB / MP+AH+VP	17.15-18.00 KEM NEB / MP+AH					16.00-17.00 KEM NOB / JS+SK	17.15-18.00 KEM NOB / JS+SK			12.00-13.30 RAK CMB / JS+PM	13.45-14.45 RAK CMB / JS+PM		
16.00-16.50 OS ALB / RT+LO		16.15-17.15 LM2 ALB / RT+MP+LO	17.45-19.00 RAK ALB kunto / MP+LO	16.15-17.00 LM2 TA / TP+KK	17.45-18.30 RAK/ulko TA / TP+KK					8.00-9.00 OS NOB / JS+HR	9.15-10.00 OS NOB / JS+HR		16.00-16.45 RAK fysio 1/2 / JM
17.00-17.50 OS ALB / RT+LO		17.30-18.15 LM2 TK RT+MM		16.30-17.15 LM2 MT / VP+HH	17.45-18.30 RAK/ulko MT / VP+HH					9.15-10.00 OS MT+TA / TP+KK+MM	10.15-11.00 OS MT+TA / TP+MM		
17.50-18.50 OS AB / MM+NK+(MP)	19.00-20.00 OS AB kh+liikkuvuus / NK	18.15-19.45 LM2 SP / RT+MM+MS	20.00-20.45 RAK fysio 1/2/3 / JM			17.45-18.45 RAK ALB / RT+MP+LO	16.30-17.30 RAK ALB / RT+LO			10.00-11.00 OS LYB / MP+KK		18.30-19.30 LM1 AB / MM+TP	17.00-18.00 RAK AB ohjelma / MM+TP
19.00-20.30 RAK SP / RT+MM	17.15-18.45 RAK SP laji / RT			18.45-19.45 LM2 SP+AB c / MM+MS+AM	16.45-18.15 RAK SP ohjelma / MM	19.00-19.50 OS CMB / MP+JM+NK	18.00-18.45 OS CMB / JM+NK	19.00-20.00 LM1 NEB / AH+VP+HH	17.45-18.30 UI NEB / AH+VP	11.15-12.45 OS AB / MM+TP		18.00-19.00 LM2 SP / SH?	16.15-17.30 RAK SP kunto / JM
20.30-21.15 RAK LYB / MP+AH+KK	18.45-20.15 RAK LYB / MP+AH	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+KK	17.30-18.30 RAK LYB / MP+AH	20.00-20.50 OS AB / MM+NK+MP	18.45-19.45 OS AB ohjelma / MM			13.00-14.00 OS SP / MM+SH?	14.15-15.45 OS SP ohjelma+kh / MM	19.15-20.15 LM2 SP / MM+SH?	
		21.30-22.30 RAK CB / MV+AM	20.15-21.15 RAK CB / MV+AM	21.30-22.30 RAK TEK / MP+VP						20.00-21.00 KEM TEK / SOK		18.30-19.15 RAK NOB / JS+SK	17.30-18.15 RAK NOB / JS+SK
										19.50-20.50 KEM ML TEK / MM		19.15-20.00 RAK CMB / JM+PM	18.00-19.00 RAK CMB / JM+PM