VECKOPROGRAM LÄNGD 45

Öppet hus lördag

Tid	Måndag		Tisdag		Onsdag		Torsdag		Fredag
	Åk 1-4 Teori		**Åk 3**		**Åk 3**		**Åk 1-2**		**Åk 1-2**
8.15	Åk1 Sal 260 Mattias Åk2 Sal 263 Linda Åk3 Sal 266 Råland Åk4 Sal 519 Emil	**08.00**	A1 L Lekvattnet *Linda, John, Råland*	**08.00**	Styrka *Annika*	**08.00**	A3 SF 8-10 varv 1 min vila *Linda, John*	**8.00**	Styrka MAQ rörlighet *Emil. Mattias, Annika*
					Åk 4 Träningsdag				
	L				N		C		H
			Åk 1-2				**Åk 3-4**		
		12.45	Styrka + A1 SK			**13.30**	A3 SF 7-10xdubbelvarv 2 min vila *John, Linda*		
17.30	**Åk 1-4** A3 SG *John*								