

Laktattester v. 36**RIG**

Måndag		Tisdag		Onsdag		Torsdag		Fredag	
08.30		08.30	Rickard E	08.30	Amelia F	08.30	Anton S	08.30	Adrian L
09.00		09.00	Hanna F	09.00	Madelene	09.00	Maja E	09.00	Edvin QW
09.30	Markus J	09.30	Ida W	09.30	Erik L	09.30	Karin P	09.30	Jonathan N
10.00	Gabbe S	10.00	Josefin E	10.00	Elis B	10.00	Alicia J	10.00	Adam B
10.30	Oscar J	10.30	Erik T	10.30	Simon L	10.30	Louise A	10.30	Maja K
11.00	Adam G	11.00		11.00	Moa W	11.00		11.00	Andreas A
Lunch		Lunch		Lunch		Lunch		Lunch	
13.00	Daniela B	12.30	Emil H	13.00	Evelina L	13.00	Ida D	13.00	Mads B
13.30	Moa O	13.00		13.30	Lisa J	13.30	Kevin L	13.30	Edwin F
14.00	Linn G	13.30	Sanna F	14.00	Linn H	14.00	Elias E	14.00	Ida E
14.30	Erik S	14.00	Alfred N	14.30	Leo J	14.30		14.30	
15.00	Max A			15.00	Christian	15.00		15.00	
18.00	Thomas F			15.30	Olle W	15.30		15.30	
18.30	Harald Ö								

Meddela omgående om du av någon anledning inte kan delta på testen. Råland 0705400656

Det är OK att byta tid med varandra. MEDDELA!!

Tag med: klassiska pjäxor, tränings skor och egen pulsklocka/bälte

Kom 15 min före din test

Ställ dig på vågen utan skor när du kommer dit och skriv upp vikten.

Standardisering av test

OBS: INNAN TEST. OBS

Två dagar innan A1. Ej A2/A3/A3+ hård styrka.

Dagen innan test A1. Ej överlångt pass och m lugnt tempo. Ej A2/A3/A3+, styrka

Samma dag som test ingen träning.

Ät och drick som vanligt dagarna innan men ej mat närmare än 2 tim före test.

