

VECKOPROGRAM LÄNGD 38



| Tid | Måndag | | Tisdag | | Onsdag | | Torsdag | | Fredag |
|--------------|---|--------------|---|--------------|---|--------------|--|-------------|--|
| | Åk 1-4 Teori | | Åk 3-4 | | Åk 3-4 | | Åk 1-2 | | Åk 1-2 |
| 8.15 | Studiedag | 08.00 | A1 RK Stakning Lekv/Gräsmark <i>Linda, John, Råland</i> | 08.00 | Styrka <i>Mattias, Emil Annika</i> | 08.00 | A3 RF 10x3 min Rullskidbanan <i>Linda, John</i> Uppsamling Hovfj <i>Råland, Annika</i> | 8.00 | Styrka/MAQ A1-test + A1L <i>Annika, Mattias Emil</i> |
| | L | | | | N | | C | | H |
| | | 12.45 | Åk 1-2 Styrka MAQ A1 SK stakning <i>Mattias, Emil</i> | | | 13.30 | Åk 3-4 A3 RF rullskidbanan ca 7x6 <i>Linda, John</i> Uppsamling Hovfj <i>Emil, Mattias</i> | | |
| 17.30 | Åk 1-4 A3 SG <i>John</i> | | | 16.15 | Åk 4 Teori kost på NIU | | | | |