

VECKOPROGRAM LÄNGD 37



Tid	Måndag		Tisdag		Onsdag		Torsdag		Fredag
	Åk 1-4 Teori		Åk 3-4		Åk 3-4		Åk 1-2		Åk 1-2
8.15	Åk 1 Sal NIU John Åk 2 Sal 503 Annika Åk 3 Sal infos Råland Åk 4 Sal 504 Emil	08.00	A1 SF med teknikuppgifter <i>Linda, John</i>	08.00	Styrka <i>Mattias, Emi, Annika</i>	08.00	A3 RK Finnsjön 3-4x <i>Linda, John Emil, Annika</i>	8.00	Styrka/MAQ MTB Skallarundan <i>Annika, John, Emil</i>
	L				N		C		H
			Åk 1-4				Åk 3-4		
		12.45	Styrka MAQ A1 RF med impulser <i>Mattias, Emil</i>			13.30	A3 RK Tosseberg 3-4x <i>Linda, John Mattias</i>		
					Åk 4				
17.30	Åk 1-4 A3 L Björnevi 8-10 x 400 m <i>John, Linda</i>			16.15	Teori kost på NIU				